வரதட்சிணை பற்றி...

ஆயுர்வேதம்
புதிய தொடர்

ஸ்ரீவேணுகோபாலனின்
குறுநாவல்

மங்கையர் மலர்

MANGAYAR MALAR
பிப்ரவரி '83 ரூ.1-50



ஆண்டு மலர்


"ஸ்..ஸ்..பாரும்மா,
ரொம்ப அரிக்குது..எரியிதும்மா."
உபயோகியுங்கள்
நைஸில்.
உடனடி நிவாரணம்
அளிக்கும்
வியர்க்குரு பவுடர்.
மருந்துப் பொருட்கள் அடங்கிய —நைஸில்:
1. அதிக வியர்வையைத் தவிர்க்கிறது.
2. வியர்வையை உறிஞ்சுகிறது.
3. துர்நாற்றம் ஏற்படுத்தும் கிருமிகளை அழிக்கிறது.
4. சருமத்திற்கு இதமளிக்கிறது.
வாங்குவீர்
நைஸில்
விரட்டுவீர்
வியர்க்குருவை.

மங்கையர் மலர்

உங்களுடன் ஒரு வார்த்தை!

★ நமது மங்கையர் மலருக்கு மீண்டும் ஒரு சந்தோஷமான ஆண்டுவிழா. கல்கி நிறுவனத்தின் கீழ் மங்கையர் மலர் வந்து இரண்டாண்டுகள் நிரம்பி மூன்றாவது ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கிறது. இந்த இரண்டு வருடங்களில்தான் எத்தனை வளர்ச்சி நீங்கள் தரும் பேராதரவினால் பிரமிக்கத்தக்க முறையில் வளர்ந்திருக்கிறது. அதற்காக உங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் நன்றி சொல்லக் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம்.

இவ்விதழில் 'அது' ஒரு தொடர்கதை என்ற தலைப்பில் வரதட்சணையைப் பற்றிய விரிவான கட்டுரையை வெளியிட்டிருக்கிறோம். வரதட்சணைக் கொடுமையால் கொலைகளும், தற்கொலைகளும் அதிக அளவில் பெருகிவிட்டன. வரதட்சணை மரணங்களைப் பற்றி பத்திரிகைகளில் செய்தி வராத நாளே இல்லையென்று சொல்லிவிடலாம். இது சம்பந்தமாக பல்வேறு துறையிலிருந்தும் வரும் கருத்துக்களைக் கேட்டாவது நம் சமுதாயம் திருந்துமா என்ற ஏக்கம்தான் மிஞ்சுகிறது.

'பேணி வளர்த்தேன்' கட்டுரைப் போட்டியின் முடிவுகளும் இவ்விதழில் வெளியாகியுள்ளது. இந்தப் போட்டிக்கு ஆயிரக்கணக்கில் கட்டுரைகள் வந்து குவிந்தன. அப்பப்பா! ஒவ்வொரு தாயும்தான் தன் குழந்தைக்காக எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டிருக்கிறாள்! பரிசு பெற்ற கட்டுரைகளே சிறந்தவை, மற்றவை சாதாரணமானவை என்ற அர்த்தமில்லை. ஓரளவுக்கு வித்தியாசமாக, படிப்பினையூட்டக் கூடிய கட்டுரைகள் எனத் தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறோம். அடுத்த இதழிலும் சில வருகின்றன. மற்றபடி ஒவ்வொரு கட்டுரையுமே பரிசு பெறத் தகுதியுடையதுதான். அந்தத் தாய்மைக்கு மனம் சிலிர்த்து வணங்கி வாழ்த்துகிறோம். கட்டுரைகளை எழுதிய அனைவருக்கும் நன்றி.

நம்முடைய மங்கையர் மலர் மேலும் மேலும் சிறந்தோங்க உங்களுடைய யோசனைகளும், ஆதரவும் தேவை. உங்களுக்குத் தோன்றும் கருத்துக்களை நீங்கள் எழுதியனுப்புங்கள். அவற்றை இரு கரம் நீட்டி வரவேற்கிறோம்.


NAIDU HALL
நாயுடு ஹால்
NAIDU HALL
NAIDU HALL
Introducing
MISS
Brassieres
Bras designed for fit
support & comfort

மங்கையர் மலர்

பிப்ரவரி 1983

அன்புள்ள இதயமே!

இலவச
இணைப்பு
கிடைத்ததா?

பேணி வளர்த்தேன்!

'எங்கும் பிறந்தநாள்;
மங்கையர் மலருக்கும் பிறந்தநாளல்லவே!'
அட்டையில்: பேபி பிந்து
வண்ணப்படம்: பி. ச. ரமணன்

சந்தா விவரம்
தனிப்பிரதி ரூ. 1-50
ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 18/-
ஆறு மாத சந்தா ரூ. 9/-

Edited, Printed and Published by V. Murali on behalf of Messrs Bharathan Publications Private Limited, at the Bharathan Press, Race Course Road, Guindy, Madras-600 032 (Phone: 431543)
Assistant Editor: Manjula Ramesh.

பெண்ணின் கண்ணீர் நாட்டிற்கே கேடுதல்!

ஒவ்வொரு மனிதனின் வாழ்விலும் பிரும்மசரியம், கிருஹஸ்தம், வானப்ரஸ்தம், சன்யாஸம் என்று நான்கு நிலைகள் உண்டு. இவைகளுள் கிருஹஸ்தாச்ரமமானது மற்ற மூன்று நிலைகளில் உள்ளவர்களுக்கும் எல்லா விதங்களிலும் மிக உதவிகரமாக இருக்கக் கூடியது. நம்முடைய இந்து சமயப் பிரகாரம் கிருஹஸ்தாச்ரமமானது மற்ற பிராணிகளைப் போல தங்களுடைய வம்ச விருத்தியை மட்டும் அடிப்படையாகக் கொண்டதல்ல. கிருஹஸ்தாச்ரமத்தில் வம்ச விருத்தியின் அடிப்படை நமது முன்னோர்களுக்கு ச்ராத்தம், திதி கொடுப்பது முதலிய கடமைகளும், தற்போது நம்முடைய வாழ்வில் ஜீவித்திருக்கும் தாய் தந்தையர்களைப் போஷிப்பதும் முக்ய கடமையாகும். மனைவி இல்லாமல் புருஷன் மாத்திரம் செய்யக் கூடிய எந்த ஒரு கார்யமும் பரிபூர்ணத்தைப் பெறாது என்பது நம் இந்து சமயத்தின் கொள்கை. நமது இந்து சமயத்தின் விவாஹமானது அக்னி சாட்சியாகவும் ஸப்தபதி என்று சொல்லக்கூடிய கார்யத்தை அடிப்படையாகவும்கொண்டதாக அமைந்திருக்கிறது.

நம்முடைய இந்து சமயமானது விவாஹரத்தையே ஒப்புக்கொள்வதில்லை. என்றைக்கு விவாஹத்தில் ஸப்தபதி ஆகிறதோ அப்பொழுது முதல் அவர்கள் இறக்கும்வரை ஒன்றாக வாழ்ந்தாலும் தனியாக வாழ்ந்தாலும் அவர்கள் தம்பதிகள்தான் என்பது இந்து சமயக் கொள்கை. ஆகவே இப்படிப்பட்ட புனிதமான தொரு கார்யம் விவாஹம். இந்த விவாஹத்தில் தற்போது உள்ள ஊனங்கள் வரதட்சிணை, ஆடம்பரச் செலவு இவைகளை வைத்துக் கொண்டு கல்யாண கார்யத்தைப் புனிதமற்றதாக ஆக்குகிறார்கள்.

இன்று வரனுக்கு தட்சிணை போட்டு ஒரு வியாபாரம் போல் விலைவாசி ஏறுவது போல் இந்த விவாஹ வியாபாரமும் ஏறிக் கொண்டே போகிறது.

பெண்களுடைய கண்களிலிருந்து கண்ணீர் வரும் வீதம் குடும்பத்திற்குக் கேடுதல்; நாட்டிற்குக் கேடுதல் என்று சொல்லப்படுகிறது. அதிலும் விவாஹம் ஆகாத கன்யாப் பெண்களின் கண்ணீர் மிகவும் குடும்பத்திற்கும் நாட்டிற்கும் துன்பத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது.

இந்து சமயம் தார்மீக வாழ்க்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டது. எல்லா தர்ம கார்யங்களை செய்வதற்கும் ஆதாரமாக விளங்க வேண்டியது கிருஹஸ்த தர்மம். கிருஹஸ்த தர்மம் மிக நன்கு விளங்குவதற்கு விவாஹத்தில் ஏற்படக் கூடிய ஆடம்பரச் செலவு, வரதட்சிணை, கல்யாணம் ஆன பிறகும் ஒவ்வொரு விசேஷத்துக்கும் செலவுக்குப் பொன்னுகளோ, பொருளாகவோ கேட்பது போன்றது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இந்தக் கார்யங்களெல்லாம் சரிவர நடைபெறத் தற்போது கிருஹஸ்தாச்ரமத்தில் உள்ள பெண்மணிகள் எல்லாம் தங்களுக்குக் கல்யாணம் ஆனது முதல், தங்களுக்கு ஏற்பட்ட கஷ்டங்கள் இனி வரும் தலைமுறைகளுக்கு உண்டாகக் கூடாது என்று சங்கல்பித்துக் கொள்ள வேண்டும். — முயற்சித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஜகத்குரு காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி
ஜயேந்திர சரஸ்வதி சங்கராச்சார்ய ஸ்வாமிகள்

மகளைப் பதினொரு மாதமா சுமக்கிறார்கள்?

''இயற்கையே ஆணையும் பெண்ணையும் சமமாகத்தான் படைத்திருக்கிறது. ஒரு தாய் தன் மகனையும் பத்து மாதம்தான் சுமக்கிறாள். மகளையும் பத்து மாதம்தான் சுமக்கிறாள். மகளை மட்டும் கூடுதலாகவோ சுமக்கிறாள்? அப்புறம் ஆண் மட்டும் என்ன உசத்தி?

அதுவும் திருமண காலம் வந்தவுடன் பெண்ணின் பெற்றோர் படும் பாடு இருக்கிறதே, பயங்கரம்! இருக்கிறவர்கள் கொடுக்கிறார்கள். இல்லாதவர்கள் தன் ரத்தத்தைச் சிந்தியாவது பெண்ணைக் கரை யேற்றி விட வேண்டும் என்று துடிக்கிறார்கள்.

இந்த வரதட்சிணைக் கொடுமைக்கே முதல் காரணம் பெண் என்றுதான் சொல்வேன். என் மகனுக்கு இவ்வளவு கொடு என்று கேட்பதே ஒரு பெண்தான். மற்ற சமயங்களில் தன் அம்மா பேச்சைக் கேட்கிறாளோ இல்லையோ இந்த விஷயத்தில் தாயின் பேச்சைத் தட்டாமல் ஏற்பாள் மகள். ஏனென்றால் லாபம் ஆயிரக் கணக்கில் அல்லவோ வருகிறது!

பொதுவாகவே நம்முடைய சமுதாயத்தில் பெண்களின் மனோபாவம் மாற வேண்டும். அப்போதுதான் இந்தக் கொடுமை தீரும். பெண்ணை வளர்க்கும் போதே கல்யாணத்தைப் பற்றியே சொல்லிச் சொல்லி வளர்ப்ப

வரதட்சிணை பற்றி

'அது' ஒரு தொடர்கதை!

தொகுப்பு: மங்களா ரமேஷ்



தான் அவள் அம்மா வீடு தற்காலிகமானதுதான் என்று முடிவு கட்டுகிறாள். தாய் வீட்டில் இருந்து கொண்டே சேர்த்து வைக்க ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள் பெண்கள். வேலைக்குப் போகும் பெண்களானாலும் கேட்கவே வேண்டாம்.

அதே போலக் கல்யாணத்தின் போதும் தன் பெற்றோர்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கிறாள் பெண். ஏனென்றால் தாய் வீட்டிலிருந்து கொண்டு போனால்தான் மாமியார் வீட்டில் தனக்கு மரியாதை என்று நினைக்கிறாள். கணவன் கேட்கிறானோ இல்லையோ, இவளே அவ்வப்போது தாய் வீட்டிற்கு வந்து முடிந்த மட்டும் வாங்கிக் கொண்டு செல்கிறாள். அப்படி வாங்கிச் சென்றால்தான் கௌரவமாம்!

சுய மரியாதை, சுய கௌரவம் இரண்டையும் வளர்த்துக் கொண்டு நம்பிக்கையுடன் பெண்மையின் பெருமையை இவர்கள் உணர வேண்டும். நான் ஒரு பெண், தன்னை இத்தனை கஷ்டப்பட்டு வளர்த்தார்களே, நம்மால் அவர்களுக்கு என்ன திருப்பிச் செய்ய முடியும் என்பதையே இந்தப் பெண்கள் உணருவதில்லை. பெண் என்றாலே பெற்றோர்கள் செய்யக் கடமைப்பட்டவர்கள் என்று நினைக்கிறார்கள்.

பெண்களின் இந்த மனோபாவம் மாறினால்தான் இந்தத் திருமணம் சம்பந்தமான கொடுமைகள் மாறும்.

தான் தலை நிமிர்ந்து தன் காலிலேயே நின்று வாழ்வதைப் போலவே தன் பெண்ணையும் வளர்க்க வேண்டும். தனக்கு வரப்போகும் மருமகளையும் பார்க்க வேண்டும்.

வரப்போகும் பெண்ணுக்கு எது பிடிக்கும், எதில் இன்ட்ரஸ்ட். இவளுடைய ரசனைகள் பிள்ளையின் ரசனையோடு ஒத்துப்போகுமா? இதையெல்லாம் எங்கு பார்க்கிறார்கள்? வாழ்க்கையைப் பார்க்காமல் பணத்தைப் பார்க்கிறார்கள். பெண்ணைப் பெண்ணாகவே பார்த்துப் பெண்ணாகவே உணர வேண்டும். ஒவ்வொரு பெண்ணும் தன்னை உணர வேண்டும்.''

சமூகநலத்துறை அமைச்சர்: திருமதி கோமதிசீனிவாசன்

கிணற்றில் விழுந்தால் அவர் குற்றமா?

வரதட்சிணைக் கொடுமையோ அல்லது வேறெந்தக் கொடுமையோ வெறும் சட்டம் போட்டு விட்டால் மட்டும் தீர்ந்து விடாது. இன்றைய நிலையில் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் ஆணினுடைய ஆதிக்கம்தான் புரையோடிக் கிடக்கிறது.

உதாரணமாக, விபசார வழக்குகள் பதிவு செய்யப்பட்டுக் குற்றவாளிக் கூண்டில் பெண்களே நிறுத்தப்படுகிறார்கள். இவர்களை இந்த நிலைமைக்குத் தள்ளிய ஆண்களைப் பற்றிய பேச்சே அங்கு வருவதில்லை.

இப்படிச் சமூகமெங்கும் பெண்ணுக்கு எதிரான நீதி நடக்கும்போது வரதட்சிணைக் கொடுமையை மட்டும் எப்படி ஒடுக்கி விட முடியும்? அங்கேயும் கூட ஆணுடைய ஆதிக்கம்தான். சீர் கொண்டு வராததால் எத்தனை கொலைகள்! சரியான சாட்சியங்கள் இல்லையென்று பெரும்பாலானவை தள்ளுபடியாகி விடுகின்றன. அவள் தற்கொலையே செய்து கொண்டிருந்தாலும் கூட அதுவும் கொலைதானே!

துரத்தி வருபவர்களுக்குப் பயந்து ஒருவன் பள்ளத்தில் விழுந்து சாகிறான். அவனைக் குதிக்கும்படி செய்தது துரத்தி வந்தவர்கள்தானே! அதுவும் கொலைதானே?

எனவே இந்த வரதட்சிணையைப் பொறுத்தவரை இப்போதிருக்கும் சட்டங்கள் போதாது. பல திருத்தி அமைக்கப்பட வேண்டும். நீதித் துறையில் உயர்மட்ட நிலைகளில் பெண்கள் வரவேண்டும். பல பெண் நீதிபதிகள் நியமிக்கப்பட வேண்டும்.

திருமணமான பத்தாண்டுகளுக்குள் ஒரு பெண் இறந்து விட்டால் அதை சந்தேக வழக்காகப் பதிவு செய்து விசாரணை நடத்த வேண்டும். அது தற்கொலையாகவே இருந்தாலும் அவளை அந்த நிலைக்கு ஆளாக்கியவர்கள் கொலைக் குற்றவாளிகளே! ஒருவரைப் பலர் துரத்தி வரும் காரணத்தால் அவர் கிணற்றில் குதித்து விட்டால் அது விபத்தா? அதுவும் கொலைதானே?

ஒரு அரசாங்க ஊழியர் திடீரென வரவுக்கு மீறி வசதி மிக்கவராகக் காணப்பட்டால் அவரைச் சந்தேக வழக்குப்படி விசாரிக்க அரசுக்கு அதிகாரம் உண்டு. அதே போல திருமண கால கட்டத்தில் மணமகனோ, அவனைச் சார்ந்தவர்களோ திடீர் வசதி பெற்றவராக இருந்தால் அவரையும் வரதட்சணைச் சட்டத்தின் கீழ் குற்றவாளியாக்க வேண்டும்.



○ கோமதி சீனிவாசன்



இப்படிச் சட்டத்தைக் கடுமையாக அமலுக்குக் கொண்டு வந்தால்தான் இப்பிரச்சினை தீரும்.

முன்னாள் நீதிபதி: வி. ஆர். கிருஷ்ணய்யர்

தாலி கட்ட கூலியா?

பல ஆண்டுகளுக்கு முன் ஒரு திருமண வைபவத் திற்குச் சென்றிருந்தேன். மண மேடையிலிருந்து புரோகிதர் மணக் கூடத்தின் மூலையை நோக்கி விரலசைக்க கெட்டி மேளம் கொட்டத் தொடங்கியது. கொட்டிக் கொண்டே இருந்தது. நிற்கவில்லை. மண மகள் கண்களிலிருந்து கண்ணீரும் கொட்டிக்கொண் டிருந்தது. மணமகனின் கைகளில் தாலி ஊசலாடிக் கொண்டிருந்தது. மேடையில் ஒரு கிசுகிசுப்பு. அதைத் தொடர்ந்து ஒரு சலசலப்பு.

மணமகளைப் பெற்ற தாய் மணமகள் உடலில் ஒரு குறையைக் கண்டு பிடித்தாள், தக்க தருணத்தில்! ஊனம் ஒன்றுமில்லை. கேட்டிருந்த காசுமாலையை உடனே மாட்டினால்தான் தாலி கழுத்தில் ஏறும் என்று உச்ச நிகழ்ச்சிக்குத் தடை போட்டிருந்தாள். மகனும் தாலி யும் கையுமாக, மணமகளும் மாலையும் கழுத்துமாக நின்றிருந்தனர். மணமகளைப் பெற்ற தாய் தன் கழுத்தி லிருந்து ஒரு சங்கிலியை கூடாகக் கொடுத்து வெறும் மஞ்சள் நாண் தன் கழுத்தை இறுக்கிப் பிடிக்க மணமகனின் தாயின் காலில் விழுந்து மண்டியிட்டுப் பிச்சை கேட்டாள். தன் மகளுக்காகத் தாலிப் பிச்சை. இன்னும் கழுத்தில் தாலியே ஏறவில்லை! தாலியைக் கட்ட மண்டியிட்டாள். சம்பந்தித் தாயும் இசைந் தாள். நாகஸ்வரமும் இசைத்தது. நாத்தியின் முடிச்சும் முடிந்தது.

சமயத் தலைவர்கள் இம்முறை சரியல்ல, சாத்திரம் கூறவில்லை என்று மறுத்தாலும், சீர்திருத்தவாதிகள் அடித்துக் கூறி அறிவுரை முழங்கினாலும் கேட்போர் (சீர் கேட்போர்) மனத்தில் பதியவில்லை. காரணம் ஆசை. பெற்ற மகள் மீதல்ல, வரப்போகும் மருமகள் மீதல்ல — நிலையற்ற பொருள் மீது. மகளைப் பெற்று, தாலாட்டி, படிக்க வைத்து, ஆளாக்கியதற்கு ஒரு நஷ்டஈடு — வரதட்சிணை! கேட்டது கொடுத்தாலும் சில ஆண்டுகளானாலும் மருமகளின் கழுத்திலுள்ள நகையை எடை போட்டுப் பார்த்து குறையுள்ளதா என்று சந்தேகிக்கும் கீழ்த்தரமான சந்தேகம் கொண்ட மகளைப் பெற்ற தாய்களும் உண்டு. தேய்மானத்தையும் கழிக்க மாட்டார்கள். மானமுள்ள நாணயஸ்தர்கள்! பெற்ற மகளின் தாய் மனம் புண்பட்டால் அதிலொரு மகிழ்ச்சி. பெற்ற மகளையே பிறரை நம்பி வீட்டிற்கு விளக்கேற்றி வைக்கத் தாரைவார்த்துக் கொடுத்த தாய்க்குக் கிடைக்கும் நன்றி இது!

சீர் வரிசை என்பது திருமணத்தின்போது அடுக்கு அடுக்காகக் கொடுக்கப்படும் (எவர்சில்வர், சாதாரண சில்வர், பித்தளைப் பண்டங்களை விட்டு விடுவோம்) பொருள்களின் வரிசையை மட்டும் குறிப்பிடாது. அடுத்து அடுத்து வரும் பண்டிகை, சாந்தி முகூர்த்தம், கர்ப்பம் தரித்தல், முதல் பிள்ளைப்பிரசவம் அப்புறம் (வெர் அடுத்தடுத்து வரும் பிரசவ வைபவங்களையும் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்வர்) பெற்ற சேயின் ஆண்டு நிறைவு என வரும் விழாக்களை யொட்டி வரிசை யாகச் சீர் உண்டு என்பதைக் காட்டத்தான் சீர் வரிசை என்ற சொல் உருவாக்கப்பட்டது போலும்!

சமுதாயத்தைக் காக்கச் சட்டமுண்டு. சீரை ஒழிக்க அதில் இடமுண்டு. சட்ட நீதியைக் கோரி எத்தனை பேர்கள் கோர்ட்டுக்குச் செல்கின்றனர்? முடிச்சு கழுத்தில் எப்படியாவது விழுந்தால் சரி, சுமை நீங் கியது என்று இருப்பார்களே தவிர வழக்காட மாட் டார்கள். கேட்டது கொடுத்தும், தொடர்ந்து எழும் கொடுமையின் விளைக்கும் பலியான இளம் நெஞ் சங்கள் கணக்கற்றவை. சில நெஞ்சங்கள் உயிருடன் போராடும். சில உயிரற்றுப் போய்விடும்.

கொடுமையை அனுபவிப்பது பெண் ஜன்மம். கொடுமையை விளைவிப்பதும் அந்த இனமே. பெண் இனம்தான் தன் மனமாற்றத்தால் இதை ஒரு முடி வுக்குக் கொண்டு வரவேண்டும். ஆண் இனத்திற்கும் இடமுண்டு இதில். இவ்விஷயத்தில் தாய்ப் பாசம் குறுக்கிடக் கூடாது! தாய் கேட்டால் கரும்பு தின்னக் கூலி தேவையற்றது போல், தாலி கட்ட கூலியும் தேவையில்லை என்று கூறி இறக்கிக் கட்டி மகிழ்ச்சி பெற வேண்டும்.

'ரோக்கி'

வரதட்சிணை கொடுமை மட்டுமல்ல...

"வரதட்சிணை என்பது இன்றைக்குச் சமூகத்தில் ஒரு முக்கிய இடத்தைப் பெற்றுவிட்டது என்பது



○ 'ரோக்கி'



உண்மைதான். ஆனால் இது ஒன்றுதான் பெண் கொடுமைப்படுத்தப் படுகிறாள் என்பதை என்றும் ஒத்துக்கொள்ள முடியாது. அவளே நசுக்கும் பல அம்சங்களில் இதுவும் ஒன்று என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

பெண் பிறந்தவுடனே அருமை. வளர்க்கப்படும் பொழுதும் 'நீ ஒரு பெண், என்றோ வரும் ஆணுக்கு அடங்க வேண்டியவள்' என்றும் போதிக்கப்படுகிறாள். அவளுடைய வாழ்க்கையின் லட்சியமே கல்யாணம் என்றுதான் கற்பிக்கப்படுகிறது. தனியாக வாழும் பெண்ணையோ, கணவனைப் பிரிந்து வாழும்பெண்ணையோ சமூகம் மதிப்பதில்லை. இதற்காகவே அவளுக்குத் திருமணம் அத்தியாவசியத் தேவையாகிறது. சமூகப் பாதுகாப்புக்காகவும், சமூக அந்தஸ்தைப் பெறவும் திருமணம் செய்து கொண்டுதான் ஆகவேண்டும் என்ற நிலைமை.

இப்படிப்பட்ட நிலைக்குத் தள்ளப்படும் பெண்ணை மணக்கப் போகிறவன் கிராக்கி செய்துகொள்ளாமல் என்ன பண்ணுவான்? டாக்டருக்கு இவ்வளவு ரேட், இன்ஜினியருக்கு இவ்வளவு ரேட் என்று கழுத்தில் கட்டித் தொங்க விடாத குறைதான்.

பெண்ணைச் சுமையாகக் கருதும் பெற்றோர்களும், 'நல்ல வேலையில் இருக்கிறான் பையன், சரி கொடு!' என்று திருமணம் செய்வித்து விடுகிறார்கள். அவன் ஏதாவது கொடுமை செய்து அதனால் அவள் மனம் வருந்தி வந்தால்கூட அதை அவர்கள் ஆதரிப்பது இல்லை. "குடும்பம் என்றால் நாலும்தான் இருக்கும். நீதான் கொஞ்சம் அட்ஜஸ்ட் செய்து கொண்டு போகவேண்டும் கல்லானாலும் கணவன், புல்லானாலும் புருஷன்" என்று அறிவுரை வேறு. இந்த நிலைமையில் ஒரு பெண் என்ன செய்வாள்?

தொன்னூற்றென்பது சதவீதம் பெண்கள் சகித்துக்கொண்டுபோக, அடிமையாகிவிடப் பழகிக்கொண்டு விடுகிறார்கள். கொடுமை தாளாமல் போகும்போது தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்கள். அல்லது கொலை செய்யப்படுகிறார்கள்.

இதற்கெல்லாம் காரணம் என்ன? பெண்ணை ஒரு மனுஷியாக, உயிரும் உடலும் உள்ள பொருளாக மற்றவர்கள் நினைக்காதததுதான். பெற்றோர்களுக்குச் சுமை. ஆணுக்கு அவள் ஒரு வியாபாரப் பொருள். ஒரு பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொள்வதன் மூலம்தான் அவனுக்கு எவ்வளவு வருமானம்! உழைக்காமலேயே பெரும் மூதல் கிடைக்கிறது!

வரதட்சிணை வாங்குவது சட்டப்படி குற்றம் என்று ஒரு சட்டம் போட்டு விட்டால் மட்டும் தீராது. இப்படிப்பட்ட சமுதாயச் சூழ்நிலையில் எந்தப் பெண் அல்லது எந்தப் பெற்றோர் போய் புகார் செய்வார்கள்? இவர்கள் கொடுக்கா விட்டால் இன்னொருவர் கொடுத்து விட்டுப் போகிறார்.

எனவேதான் சொல்கிறேன், வரதட்சிணைக்கு எதிராக மட்டும் கொடி பிடித்தால் போதாது. அதனால் எந்தத் தீர்வையும் கண்டுவிட முடியாது. பெண்களின் வாழ்க்கை நிலை மேம்பட வேண்டும். சமூகம் பெண்ணைப் பார்க்கும் பார்வை மாற வேண்டும். திருமணம் தான் பெண்ணுக்கு வாழ்க்கைப் பாதுகாப்பு என்ற நிலை மாற வேண்டும். பெண்ணைப் பெண்ணாக மதிக்கும் காலம் வந்தால்தான் இவை எல்லாவற்றுக்கும் முடிவு காண முடியும்.

மைதிலி வேரமன்



மைதிலி வேரமன்



ஆணுக்கென்ன குறைச்சல்?

"பெண் இன்றைக்கு ஒரு நல்ல லாபம் தரக் கூடிய வியாபாரப் பொருளாக இருக்கிறாள். ஒரு பெண்ணைக் கல்யாணம் செய்து கொள்வதன் மூலம் ஆயிரக் கணக்காக வரும். சிலருக்கு லட்சக் கணக்கிலும் வருகிறது. அவளைக் கொலையோ அல்லது தற்கொலை செய்யும்படியோ செய்து விடுகிறான் என்று வைத்துக் கொள்வோம். மீண்டும் ஒரு கல்யாணம் செய்து கொள்வதன் மூலம் மீண்டும் வருமானம்தான். அப்புறம் ஆணுக்கென்ன குறைச்சல்?

இந்த இடத்தில்தான் சட்டத்தில் சில மாறுதல் களைச் செய்ய வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது. திருமணமாகி ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் மனைவி இறந்து விட்டால் அவளுடைய சொத்து முழுவதும் பெற்றோருக்கே சேர வேண்டும் என்று ஒரு சட்டம் கொண்டு வர வேண்டும்.

அதே போல ஒரு குறிப்பிட்ட கால கட்டத்துக்குள் அவள் இறந்து விட்டால் யார் புகார் செய்தாலும் அதைச் சந்தேகக் கேஸாகவே எடுத்துக் கொண்டு நீர விசாரிக்க வேண்டும்.

இப்படிச் சட்டங்களைக் கடுமையாக்கினால் பணத் திற்காக ஆசைப்பட்டுச் செய்யப்படும் கொலைகள் பெரும்பாலும் குறையும் என்று நினைக்கிறேன்.

எங்களுடைய மதத்தைப் பொறுத்தவரை குர் ஆனில் தெளிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. ஆண் தான் மணக்கப் போகும் பெண்ணுக்குப் பரிசாக ஒரு தொகையை (மஹர்) கொடுத்துவிட்டே திருமணம் செய்துகொள்ள வேண்டும் என்று. ஆடம்பரத் திருமணம் கூடாது. ஆண்கள் நகையணியக் கூடாது என்றும் இருக்கிறது.

இன்னொன்று, முஸ்லிம்கள் இப்படி வரதட்சிணை வாங்குவது என்பது இந்தியாவில் மட்டுமே உள்ளது. வேறெந்த நாட்டிலும் இல்லை. ஆனால் இதன் கொடுமையை உணர்ந்து வரதட்சிணையை ஒழிக்க சங்கங்களும் தோன்றியிருக்கின்றன.

இருந்தாலும் மனம் மாறினாலே (திரு) மணமாக இருக்கும். இதற்கு ஒரே வழி குரான் காட்டிய எளிமையான வாழ்க்கைதான். ஆசை அதிகரிக்க அதிகரிக்க துன்பமும் அதிகமாகத்தான் செய்யும் அதனால் வீட்டிலும் நிம்மதியில்லை; நாட்டிற்கும் நன்மை இல்லை.

சேமுமு முகமதலி (தமிழ்த் துறைத் தலைவர், காயிதே மில்லத் ஆண்கள் கல்லூரி)

வரதட்சிணை உண்டு; வரதட்சிணைக் கொடுமை இல்லை!

''வரதட்சிணை வாங்காமல் கல்யாணம் செய்து கொள்வது என்பது எங்கள் நாடார் இனத்தில் இல்லாத ஒன்று. மற்றவர்களை விட அதிகமான வரதட்சிணை வாங்குகிறோர்கள் என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். நூற்றியொரு சவரன் நகை போடுவதும், இரண்டு லட்சம் ரொக்கமாகக்கொடுப்பதும் சாதாரணமான விஷயம்.

ஆனால் இவையெல்லாம் இருந்தும் வரதட்சிணை ஒரு கொடுமையாக மாறிவிடவில்லை என்பதுதான் எங்கள் இனத்தின் தனிப் பெருமை. முதல் காரணம் எங்களில் பெரும்பாலோர் வியாபாரிகள். பணம் புழங்கிக் கொண்டே இருக்கும். வியாபாரத்தில் ஈடுபடும் எந்த நாடார்ப்பையனும் சோடை போவதில்லை. கிடுகிடுவென்று முன்னுக்கு வந்து விடுவான். இதனால் பெரும்பாலோர் வசதியுடையவர்களாகவே இருக்கின்றனர். இதனால் அவர்களால் பணத்தைப் புரட்டிச் செலவு செய்ய முடிகிறது.

இன்னொன்று பெண்ணுக்கு மாப்பிள்ளை பார்க்கும் போது மிகவும் 'செலக்ட்' செய்து பார்ப்பதில்லை. பையன் வியாபாரம் செய்கிறான், சரி முன்னுக்கு வந்துவிடுவான் என்று கட்டிக் கொடுத்துவிடுவோம். எம். ஏ. படித்த பெண் எட்டாங் கிளாஸ் பையனைத் திருமணம் செய்து கொள்வது சர்வ சாதாரணம்.

நாங்கள் இதைக் கொடுமை என்று நினைக்கவில்லை. ஏனென்றால் அவரவர் அந்தஸ்துக்குத் தகுந்தாற்போல் பொருள் கொடுத்துச் செய்து விடுகிறார்கள்.

ஆனால் திருமணம் செய்து கொண்ட பிறகு பெண்ணைக் கொடுமைப் படுத்துவது என்பது இடையவே கிடையாது. போன மறுநாளே அந்த வீடு அவளுடைய வீடு. அவள்தான் பொறுப்பேற்றுச் சமைக்க வேண்டும்.

எனவே திருமணமான பின் பெண்ணே தலைவி ஆகி விட்டாள். அவளை யார் கொடுமைப்படுத்த முடியும்? அதே போல ஒன்றிரண்டு நடந்தாலும் உடனே மற்ற மக்கள் கூடி அவளை அழைத்துக்கொண்டு போய் மத்தியஸ்தம் செய்து விடுவார்கள்.

அதே போல் வரதட்சிணைக் கொடுமையால் திருமணம் ஆகாத பெண் என்றும் எங்களில் பார்க்க முடியாது. ஏனென்றால் வசதியில்லாத குடும்பத்தில் அக்காளை மணந்த மாப்பிள்ளை மீதிப் பெண்களைத் தன் செலவில் திருமணம் செய்து கொடுப்பார். எப்படியோ உற்றார் உறவினர் எல்லாம் சேர்ந்து செய்து விடுவோம். யாரையும் விட்டுக் கொடுத்துட மாட்டோம்.

அதனால்தான் சொல்கிறேன் வரதட்சிணை என்பது எங்களிடையே இருக்கிறது. வரதட்சிணை வாங்காமல் நான் கல்யாணம் செய்து கொண்டேன் என்று யாராவது சொன்னால் அது பொய். ஆனால் வரதட்சிணைக் கொடுமை என்பது எங்களிடையே கிடையாது.''

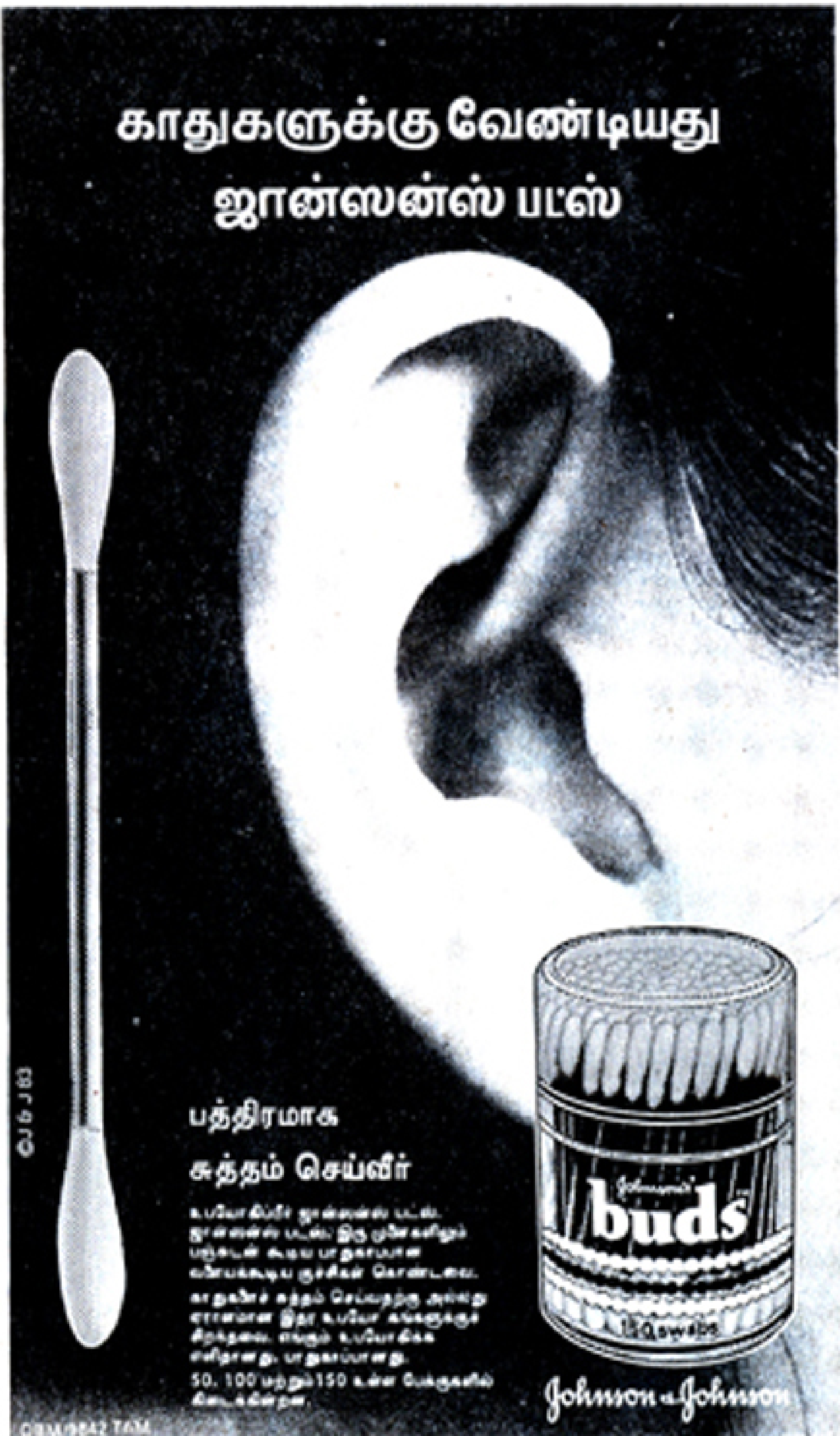
பி. எஸ். ரத்தினம் (ரத்னு ஸ்டோர்ஸ் உரிமையாளர்)



○ சேமுமு முகமதலி

○ பி. எஸ். ரத்தினம்




காதுகளுக்கு வேண்டியது
ஜான்ஸன்ஸ் பட்ஸ்
பத்திரமாக
சுத்தம் செய்வீர்
buds
Johnson & Johnson

"அம்மா வந்திருக்கா!" — வாசலில் காத்துக் கொண்டு நின்ற மதுமிதா கவீந்தர் ஸ்கூட்டரை விட்டு இறங்கும்போதே மகிழ்ச்சியோடு அறிவித்தாள்.

இறங்கி உள்ளே நுழைந்தவன்—

"வாங்க" — மாமியாரை வரவேற்றான்.

அபிராமி அவனுக்கு மரியாதை காட்டும் வகையில் அடுக்களை வாசலில் பாதி மறைந்தும் மறையாததுமாய் நின்று கொண்டிருந்தாள்.

உடை மாற்றிக் கொண்டு வந்து ஓய்வாகக் கூடை நாற்காலியில் சாய்ந்து கொண்ட கவீந்தர் கேட்டான்: "நன்னா இருக்கேளா தாமுவும் பைரவியும் சௌக்கியம்தானே?"

"உம்... உம்... அவாளுக்கு என்ன சௌக்கியமாத்தான் இருக்கா!"

பதில் ஒரு விதமாக வரவும் கவீந்தர் மனைவியையும் மாமியாரையும் ஒரு மாதிரியாகப் பார்த்தான்.

இதற்குள் அவனுக்கு மிகவும் பிடித்த நாகூர் அல்வா, உப்பு பிஸ்கட் இரண்டையும் ஒரு தட்டில் கொண்டு வந்து மதுமிதா அவன் எதிரில் வைத்தாள்.

அபிராமி எப்போது வந்தாலும் அவனுக்கென்று அவைகளை வாங்கி வரத் தவறுவதில்லை. கல்யாணமான புதிதில் ஒருமுறை நாகபட்டினம் மாமனார் வீட்டுக்குச் சென்றிருந்தபோது அவசரத்திற்காகக் கடையில் வாங்கி வந்து அவைகளை வைத்ததைச் சாப்பிட்டுவிட்டு ஓகோ என்று இவன் புகழ்ந்தான். இன்றைக்கும் அபிராமி மறக்காமல் எப்போது வந்தாலும் அரைக் கிலோ அல்வாவும் கால் கிலோ உப்புப் பிஸ்கட்டோடும்தான் வருவாள்.

"என்ன மது உங்க அம்மா பதில் ஒரு மாதிரியா வருது?" தன்னிடம் அவள் நெருங்கியபோது இவன் கேட்க—

"சாப்பிடுங்கோ. அப்புறம் சாவகாசமா விசாரிக்கலாம்" — மெல்லிய குரலில் அவள் அவன் வாய்க்குப் பிளாஸ்திரி போட்டாள்.

இரவு—

"அம்மா கோவிச்சுக்கிட்டு வந்திருக்கா."

"ஓ!"

"மாட்டுப் பெண் மதிக்கிறதேயில்லையாம். தாமோதரனும் அவ இஷ்டப்படிதான் ஆடறானாம்."

"சரி, அதுக்காகப் புறப்பட்டு வந்துடறதா? இங்கே எத்தனை நாளைக்குத் தான் இருந்துட முடியும்?"

மதுமிதா அந்த இருட்டிலும் அவனைக் கோபமாகப் பார்த்தாள். கேட்டாள்—

"எத்தனை நாள் இருந்தால் தான் என்ன?"

கவீந்தர் இதமாகவே சொன்னான்.

"அசடே! இருக்கிறதைப் பத்தி ஒன்னுமில்லே. சின்னஞ்சிறுசுகள் கொஞ்சம் அப்படி



முதுகு

கமலா நடராஜன்

இப்படி இருக்கத்தான் செய்யும். அதை விட்டு விட்டுத் தன் வீடு தன் வாசல்ங்கறதை மறந்து இப்படிப் புறப்பட்டு வரத் தொடங்கினா அவனுக்கு இடம் கொடுத்துப் போயிடும். இவ இல்லாமலே சமாளிக்கலாம்கற தைரியம் ஏற்பட்டு அந்தத் தனிமைச் சுதந்திரத்தில் அப்புறம் இவளை ஓர் அந்நிய மனுஷியாவே நினைக்க ஒதுக்கிடச் சொல்லும்!''



''எங்கே இருந்து சமாளிக்கிறது. கைக் குழந்தையையும் வச்சுக்கிட்டு வேலைக்காரியும் இல்லாம அவ எத்தனை நாள் சமாளிக்க முடியும்? இன்னும் கொஞ்ச நாளில் தானா வந்து அம்மா காலில் விழுந்து அவ அழைச்சிட்டுப் போறாளா இல்லையா பாருங்கோ.''

''தப்பாச் சொல்றே மது. குழந்தை அவளோடது மட்டுமா? உன் அம்மாவுக்கும் அது பேரக் குழந்தை இல்லே? அந்த ஐந்தாறு மாதக் குழந்தைக்கு ஒரு கஷ்டம்னு வந்தா அது உன் அம்மாவுக்குச் சந்தோஷம் தரக் கூடிய விஷயம்னு நினைக்கிறியா? பாவம் அந்தக் குழந்தையைக் குளிப்பாட்ட, மருந்து புகட்ட, உடம்புக்கு ஒண்ணு வந்துட்டா தைரியமாப் பக்கத்தில் இருந்து பார்த்துக்க கொள்ள உங்க அம்மா அங்கே இருக்கிறது தான் நல்லது. பெரியவங்கன்னு ஒருத்தர் இல்லாமக் கஷ்டப்படறது வேறே. ஆனா இருந்தும் ஒருத்தருக்கொருத்தர் இந்த மாதிரி வீம்பினால் சிரமப்படறது இரு தரப்புக்கும் நல்லதல்ல, கௌரவமுமில்லே.''

''அதற்காக?''

''என் யோசனை என்னன்னு கேட்டா இன்னும் இரண்டொரு நாள் கழிச்சு நீயே உன் அம்மாவை உன் தம்பி கிட்டே அழைச்சிக்கிட்டுப் போய் அவன் சம்சாரத்துக்கும் அவனுக்கும் நல்ல புத்தி சொல்லிச் சமாதானப்படுத்தி விட்டுட்டு வந்துடு.''

''அதாவது எங்கம்மாவை அவங்க காலில் போய் விழச் சொல்றேள். அப்படி ஒண்ணும் அவசியமில்லே. உங்களுக்கு அவளுக்குச் சோறு போடறது கஷ்டமாத் தெரிஞ்சா சொல்லிடுங்கோ. இப்பவே அவளைப் போகச் சொல்லிடறேன். பொண்ணு வீடாச்சேன்னு உரிமையோட வந்திருக்கா. இப்படின்னு தெரிஞ்சா எட்டிக் கூடப் பார்க்கமாட்டா. அவளுக்கும் வேற இடம் இல்லேங்கிறதனால தானே நீங்களும் இவ்வளவு அலட்சியமாப் பேசறேள். அவ மானஸ்தி. உங்க பிச்சைச் சோத்தை எதிர்பார்த்து இங்கே ஒண்ணும் வந்து நிக்கலே.''

இதுவரை அவள் கண்களில் எட்டிப்பார்த்துக் காண்டிருந்த கண்ணீர் இப்போது கன்னங்களில் வழியத் தொடங்கவும் சுசீந்தர் நிஜமாகக் கலங்கிப் போனான். இந்தச் சமயத்தில் தான் என்ன சொன்னாலும் எடுபடாது என்பதை உணர்ந்து மேலும் பேச்சைத் தொடராது விட்டு விட்டான்.

வழக்கம் போல் நாட்கள் நகர்ந்து கொண்டே இருக்க—

அபிராமியும் மதுமிதாவும் மட்டும் ஒவ்வொரு நாளையும் ஏதோ ஓர் எதிர்பார்ப்பிலும் ஏமாற்றத்திலுமாகக் கடத்திக் கொண்டு வருவது தெரிகிறது. நாளுக்கு நாள் அவர்களது இந்த அமைதியின்மை அதிகரித்துக் கொண்டேதான் இருந்தது.

சுசீந்தர் எதையும் கண்டு கொள்வதில்லை.

ஒருசில சமயங்களில் மதுமிதா அவள் தம்பியைப் பற்றியும் அவன் மனைவி பைரவி

யைப் பற்றியும் ஏதாவது பேசத் தொடங்கினால் கூடக் காதில் வாங்கிக்கொள்வதில்லை. அந்த சமயத்தில் அபிராமி அங்கிருப்பதில் தனக்கு எந்தச் சலைப்பும் இல்லை என்பது போலவும் நடந்து கொண்டான்.

ஆயிற்று. அபிராமியும் அங்கு வந்து ஒன்றரை மாதம் ஓடி விட்டது.

தாய் மகள் இருவருமே ஒருவித ஏமாற்ற உணர்வை ஜீரணிக்க முடியாமல் நெளிந்து கொண்டிருப்பது தெரிகிறது.

இப்போதெல்லாம் மதுமிதா காரணம் இன்றி கவீந்தர் மேல் கோபப்படத் தொடங்கினாள். அவளது வழக்கமான நடைமுறை கூடக் குறைகள் சொன்னாள். எதையும் கவனிப்பதில்லை. எதிலும் பட்டுக்கொள்வதில்லை என்று குற்றம் சாட்டினாள்.

கவீந்தர் மனத்துக்குள் சிரித்துக்கொண்டான்.

மதுமிதாவின் தாழ்வு மனப்பான்மையைக் கண்டு அவனுக்கு அவளிடம் உண்மையிலேயே ஓர் அனுதாபம் தொடங்கிவிட்டிருந்த சமயத்தில்தான்—

ஒரு நாள்—

''அம்மா ஊருக்குப் போகணுமாம்!''

''ஊருக்கா... எந்த ஊருக்கு?''

''......''

''சொல்லேன். எந்த ஊருக்கு?''

''தம்பி வீட்டுக்குத்தான்.''

''மாலன்றி அங்கே ஏன் போறா?''

''அவளைப் பார்க்க யார் போறா. பேத்தி வருணாவைப் பிரிஞ்சிருக்கிறது கஷ்டமாய் இருக்காம். ராத்திரி என்னென்னவோ அவளைப் பத்திக் கனவெல்லாம் கண்டாளாம். போறேங்கறா.''

''ரொம்பச் சந்தோஷம். அவ வீட்டுக்கு அவ போறதை யார் தடை பண்ண முடியும்''

''உங்களுக்கு நிம்மதிதானே?''

''என்ன சொல்றே நீ?''

''இல்லையா பின்னே? என் அம்மா இங்கே இருக்கிறது சுமைங்கிற மாதிரித்தானே அன்னிக்குப் பேசினேள்?''

அவனுக்கு உண்மையாகக் கோபம் வந்தது.

''அறிவில்லாம பேசாதே. அன்னிக்கு உன்கிட்ட நான் எடுத்துச் சொன்னது நியாயம். என்னிக்கும் நியாயத்தை ஏத்துக்கவும் ஒரு தைரியம் வேணும். குத்தம் யார் மேலே இருந்தாலும் குடும்பம் ஒண்ணுங்கிற எண்ணம் மாமியார் மருமகள் இரண்டு பேருக்குமே எல்லாக் குடும்பத்திலும் இருக்கணும். அதில்லாமல் இவளோ அவளோ யார் கோவிச்சுக்கிட்டு எங்கே போனாலும் பத்து நாள் கௌரவம்தான். அப்புறம் மேயப் போன மாதிரி வீட்டுக்குத்தான் திரும்பி ஆகணும். அன்னிக்கு நான் இதைச் சொன்னபோது உனக்குக் கஷ்டமாகத் தெரிந்தது. இப்போ அனுபவப்பட்டு உணரச்சே அந்த உண்மையை ஏத்துக்கத் தைரியம் இல்லாமே அதன் இயலாமையையும் கோபத்தையும் என்கிட்ட காட்டிப் பேசறே. இன்னும் சொல்லப் போனா....'' — மேலும் ஏதோ பேசத் தொடங்கியவன் அதோடு நிறுத்திக்கொண்டு விட்டான்.

மறுநாள்—

''ஸ்டேஷனுக்குப் போக வண்டி சொல்லி இருக்கேளா?'' — மது கேட்க.

''இதோ வந்துடும்'' — கவீந்தர் பதில் சொன்னான்.

அபிராமி புறப்பட்டு விட்டாள்.

நெய்யில் செய்த அதிரசம் (தாமோதரனுக்கு மிகவும் பிடிக்கும்) ரவா கோதுமை உருண்டைகள், ஏழெட்டுத் தேங்காய் கொத்சம் மாங்காய் வற்றல் வடாம் ஊறுகாய் வகைகள் எல்லாம் பக்குவமாய்ப் பார்சல் செய்து அபிராமியிடம் கொடுத்திருந்தாள் மதுமிதா.

வாசலில் வண்டிச் சத்தம்.

''போயிட்டு வரேன்.''

அபிராமி சொல்லிக் கொண்டு கிளம்பிய போது கவீந்தருக்கே என்னவோ போல்தான் இருந்தது.

''எல்லாம் சரியாப் போயிடும். போய்க் கடுதாசு போடுங்கோ. வருணாவை ஜாக்கிரதையாப் பார்த்துக்கோங்க.''

அவள் கண்ணீரோடு தலையசைத்துவிட்டுப் புறப்பட்ட அந்த சமயம்—

ரேழியில் யாரோ நுழைந்து வரும் காலடி ஓசை.

அடுத்த நிமிடம்—

காது கரப்பானுக்கு மருந்து

காதில் கழட்டாமல் தோடு போட்டு கரப்பான் நீர் கசந்து ஊத்தண்ணி வடியும். தாங்க முடியாத அரிப்பு ஏற்படும். உடனே தோட்டைக் கழட்டி வைத்துவிட்டு மாத்திரைக் கல்லில் அரிசி களைந்த கழுநீரை விட்டுக் கடுக்காயை இழைத்து மெழுகு போன்று வரும். அக்கலவையை அரிப்பு உள்ள காதின் இரு பாகத்திலும் மூன்று வேளைக்குக் குறையாமல் போடவும். கரப்பான் பறந்து போய்விடும். பூரண குணம் தெரியும். பிறகு தோடு அணியலாம்.

—சகுந்தலா காந்தையன்

அங்கே தாமோதரன். பைரவி – கையில் வருணாவுடன்!

''வா தாமு. வா பைரவி''–கஸ்தூர் வரவேற்றான்.

மனம் கொள்ளாத மகிழ்ச்சியுடன் அபிராமி பாய்ந்து சென்று வருணாவைத் தூக்கிக் கொண்டாள்.

''வாடாப்பா, இப்போதான் வழி தோணிச்சோ'' – மது தன் ஆத்திரத்தை எல்லாம் தம்பி மேல் பொழிய–

''என்னை ஏன் கோபிக்கிறே மது இதோ இவளைக் கேள். பெரியவங்க தயவில்லாம தானே சர்வாதிகாரியா விளங்கணும்னு நினைச்சா. அம்மாவை மதிக்கிறதே இல்லே. எதற்கெடுத்தாலும் எட்டிக்குப் போட்டி. அம்மா வருத்தத்தோடு புறப்பட்டபோது கூட அதனால்தான் நான் தடை பண்ணலே. அடுத்த இரண்டு நாளைக்கெல்லாம் என்ன கஷ்டமிருந்ததோ வருணாவுக்குக் காய்ச்சல். டாக்டர் மருந்து, மாத்திரைகள் ஒரு வாரம் தூக்கமில்லே. கொஞ்சம் அவளுக்கு உடம்பு சரியானதும் இவ படுத்துட்டா. கவனிக்கக் கூட ஆள் இல்லே. எப்படியோ தேறி எழுந்ததும் என்னை மீறி ஒரு நாள் சண்டை போட்டேன். கோபம். பிறந்த வீட்டுக்குப் போனா. எத்தனை நாள் வச்சிருப்பா நாலு பேர் என்ன ஏதுன்னு விசாரிக்கிறதுக்குள்ளே நல்ல புத்தி சொல்லி அவங்க அப்பா கொண்டு வந்து விட்டுட்டுப் போனார். அவுதா செய்தது தப்புன்னு ஒத்துக்கிட்டா. என் கிட்டே சொல்லி என்ன பிரயோசனம் அம்மா கிட்டே வந்து சொல்லுன்னு அழைச்சுக் கிட்டு வந்திருக்கேன்.''

பைரவி தலையைக் குனிந்து கொண்டு நின்றாள்.

அன்றும் மறுநாளும் அந்த வீடு மகிழ்ச்சியில் திளைத்தது.

அனைவரும் புறப்பட்டுச் சென்ற பிறகு–

''என்னை மன்னிச்சுடுங்க'' – மது தன் கணவனின் மார்பில் புதைந்து கொண்டாள்.

''என்ன மது? ஏன் கலங்கறே? அம்மா ஊருக்குப் போயிட்டாளென்னு?''

அவள் அவனை அண்ணாந்து பார்த்தாள்.

கண்ணீருக்கிடையே சொன்னாள். ''ஆமா ஆறு என் அம்மா இல்லே. உங்க அம்மா. அவர்களை நான் எவ்வளவெல்லாம் அலட்சியப் படுத்திட்டேன். அவ்வளவுக்கும் கோபபடாமே இருந்தவங்க ஒரு சமயம் உங்களுக்கும் எனக்கும் இது சம்பந்தமா மனஸ்தாபம் வந்து ஒரு வாரம் பேசாமே இருந்தவுடன் நம்மால் இவர்களுக்குள் ஏன் தகராறுன்னு மக வீட்டுக்குப் புறப்பட்டுப் போய் மாசம் ஆகிறது. என்ன இருந்தாலும் அவர்களுக்கு அது கௌரவமா இருக்குமா? நான் அதைப் பத்தியெல்லாம் இதுவரை கனவிலே கூட சிந்திக்கலியே. இப்போ எனக்குன்னு வரச்சேதானே என் முதுகு எனக்குத் தெரியறது.''

அவன் அவளை ஆதரவாக அணைத்துக் கொண்டே கேட்டான்.

''அது சரி, உனக்கென்ன பின்னையா குட்டியா அவர்கள் தயவு தேவைப்படறதுக்கு''

மது பொய்க் கோபத்தோடு அவனை முறைத்தாள்.

''இந்தக் குதர்க்கம்தானே வேண்டாம் என்றது. பின்னே குட்டியை வளர்க்கறதுக்கு மட்டும் இல்லே. பெறுவதுக்குக் கூடப் பெரியவங்க மனப் பூர்வமான ஆசீர்வாதம் வேணும். அப்படியே குழந்தை இல்லேன்னாலும் பரவா இல்லே. அவர்களுக்கு நான் குழந்தையா இருந்துட்டுப் போறேன்.''

கஸ்தூர் அவளிடம் ஓர் உள் நாட்டுக் கவரை எடுத்து நீட்ட....

மதுமிதா எழுதத் தொடங்கினாள்...

'தேவரீர் அத்தை அவர்களது பொற்பாத கமலங்களுக்கு.....

பருக்களை போக்குவது எப்படி?

முகத்திலும் மற்ற இடங்களிலும் உள்ள பருக்களை மிகச் சுலபமான முறையில் போக்கிவிடலாம். அதிகாலையில் முற்றிய கருவேப்பிலையைப் பறித்து மாத்திரைக் கல்லைச் சுத்தம் செய்து அதில் வைத்து அழுத்தமான பால் போன்ற வெள்ளை சங்கைச் சிறிது நீர் விட்டு இழைத்து குழகுழவென்று வரும் கலவையை பருக்கள் உள்ள இடங்களில் நன்கு முட்டுப் பூச்சாகத் தடவி விடவும். பிறகு ஒரு மணி நேரம் கழித்து முகத்தை அலம்பி விடலாம். (சோப்பு உபயோகிக்கக்கூடாது) இம்மாதிரி மூன்று நாள் விடாது அதிகாலையில் செய்து வந்தால் வருஷக் கணக்காக மறையாத பருக்கள் மறைந்து விடுகின்றன. கருவேப்பிலையில் உள்ள பாஸ்பரஸ், வெண் சங்கில் உள்ள கால்சியமும் பருக்களை அழித்து விடுகின்றன.

–சகுந்தலா சாந்தையன்

பேணி வளர்த்தேன்

பரிசுபெற்ற கட்டுரைகள்



முதல் பரிசு:
வெள்ளி அஷ்டலக்ஷ்மி செம்பு

ஒரு நாள் என் சிறிய பெண் (இரண்டரை வயது) தண்ணீரைக் கீழே கொட்டி கொட்டி விளையாடிக் கொண்டிருந்தாள். நான் தரை புதிதாய் மொசைக் போட்டிருப்பதால் வழுக்கும் என்று எவ்வளவோ சொல்லியும் குழந்தைப் புத்தியாகையால் கேட்கவில்லை. சிறிது நேரம் சென்ற பின் வீறிட்டு அலறும் சத்தம் கேட்டு நான் பதறிக் கொண்டு வந்து பார்த்தால், குழந்தை கீழே விழுந்து முழங்காலில் அடிபட்டு விட்டது என்று சொன்னாள். நான் காயம் ஒன்று மில்லாததால் அப்போதைக்கு மருந்து போட்டு அவளைப் படுக்க வைத்து விட்டேன்.

மறுநாள் காலைத் தொட்டுக் குளிப்பாட்ட முடியாமல் வலி, வலி என்று அலறினாள். அதனால் டாக்டரிடம் சென்று காண்பித்தோம். அவர் ஒரு இன்செக்ஷன் போட்டார். இரண்டு நாள் கழித்து முழங்காலில் வீக்கம் கண்டது. வலியும் குறையவில்லை. மறுபடியும் எக்ஸ்ரே டெஸ்ட் பார்த்ததில் சிறு 'கிராக்' இருப்பதாகக் கூறி, பாண்டேஜ் போட்டு மருந்து கொடுத்தார். கால் வலியினால் குழந்தை தூங்க முடியாமல் தவித்தாள்.

பின் அவளை சென்னையில் உள்ள மிகப் பெரிய எலும்பு சிகிச்சை நிபுணரிடம் அழைத்துச் சென்றோம். (அவர் பெயரை வெளியிட விரும்பவில்லை.) அவர் எல்லா டெஸ்ட்டும் செய்து கொண்டு வரும்படி சொன்னார். எல்லாவற்றையும் பார்த்த அவர் இது ஒரு வகை எலும்பு டி. பி. என்று கூறியதும் அன்று நான் விட்ட கண்ணீர்!

சிகிச்சை தொடங்கியது. 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை நாங்கள் சென்னை சென்று வந்தோம். இப்படி ஒவ்வொரு முறை செல்லும்போதும் ரத்த, சிறுநீர்ப் பரிசோதனை எக்ஸ்ரே போன்றவற்றைச் செய்தோம். அதுவும் அவர் கூறும் நபர்களிடமே சென்று பரிசோதனை செய்தால்தான் ஏற்றுக் கொள்வார். இங்குள்ள டாக்டர்களிடம் செய்து கொண்டு போனால் ஏற்க மாட்டார். மீண்டும் செய்து கொண்டு வரும்படி வற்புறுத்துவார். ஒவ்வொரு முறையும் அவருக்கு ரூ. 25 மற்ற பரிசோதனைகளுக்கென்று 5, 6 மைல் சுற்றி, பின் மீண்டும் அவற்றை வாங்கிச் வரச் சென்று அவரிடம் கொடுப்போம். அவர் இருக்கும் ஏரியாப் பக்கம் டாக்ஸி கிடைப்பது கஷ்டம். ஆகவே குழந்தையை பிளாஸ்டர் காலுடன் (எவ்வளவு கனம் என்று நினைத்துப் பாருங்கள்) நாங்கள் மாற்றி மாற்றித் தூக்கிக் கொண்டே ஒன்றரை பர்லாங் வரை நடந்து சென்று டாக்ஸி பிடித்து போய் வருவதற்குள் அந்த வெயிலில் நாங்கள் படும் பாடு!

மேலும் அவர் கூறும் ஆஸ்பத்திரிக்கு அந்த டவுனில் போய்க் கட்டுப் போட வேண்டும். கட்டுப் போடுவதற்கு வேண்டிய துணி, மாவு இவை வாங்க வேண்டியதும் நம் பொறுப்பு. சில நாட்கள் நாங்கள் சாப்பிடக் கூட நேரம் இருக்காது. ஆபரேஷன் தியேட்டரில் கட்டுப் போட்டுக் குழந்தையை அனுப்பு முன் பில் நம் கைக்கு வந்துவிடும். அதைக் கொண்டு போய் பணம் கட்டிய பின்தான் குழந்தை வெளியே அனுப்பப்படுவாள். இதற்குத் தியேட்டர் சார்ஜ், கட்டுப் போட சார்ஜ் என்று வேறு தனி. இப்படி ஒவ்வொரு முறையும் நாங்கள் சென்னை சென்று வர ஆன தொகை ஆயிரத்துக்கும் குறைவில்லை.

இப்படி ஒன்றரை வருடங்கள் ஓடி மறைந்தன. கடைசியில் என்ன தெரியுமா? பிளாஸ்டர் போட்டுப் போட்டுக் குழந்தையின் கால் கறுத்து சூம்பிப் போய் விட்டது. பிடித்துக் கொண்டு நடந்தாள், நடக்கவே முடியாத நிலைமைக்கு வந்து விட்டாள். எங்களுடைய மனோநிலையும், குழந்தையின் நிலையும் எப்படி இருந்திருக்கும் என ஊகியுங்கள். அவன் ஒருவனால் மட்டும்தான் அத்தகைய நிலைமையைச் சமாளிக்க முடிந்தது என்பதை

நினைத்து நான் இன்று கூடப் பெருமைப் படுவது உண்டு. அப்போது அவன் சாப்பிட்ட மருந்தை நினைத்தாலே இன்று கூட எனக்கு வாந்தி வரும்.

பின் ஒரு சமயம் அந்த டாக்டர் கோவை வருவதாக அறிந்து இங்கு பக்கமாக இருப்பதால் அங்கேயே சென்று காட்டலாம் என்று முடிவு செய்தோம். கோவை சென்ற பின் தான் மற்றவர்கள் அவரைப் பற்றிய குணங்களைச் சொல்லியும் நாங்கள் காரியம் ஒன்றே குறிக்கோளாகக் கொண்டு பொறுமையுடன் இருந்ததை எண்ணி வெறுப்புற்றோம். அந்த டாக்டரின் பேரில் எங்களுக்கு ஏற்பட்ட அந்த ஒரு நிமிட வெறுப்பு எங்களைக் கொலைகாரர்களாக மாற்றாமலிருந்தது ஆச்சரியம்தான். அதற்குக் காரணம் குழந்தையைப் பார்த்த அவர், 'இவனை எங்கேயோ பார்த்த மாதிரி இருக்கிறதே' என்றாரே பார்க்கலாம்! எப்பேர்ப்பட்ட கவனிப்பு நோயாளியின் மீது என்று பாருங்கள். இதுநாள்வரை பணத்தைப் பார்த்தாரா, நோயாளியையா என்று தெரியவில்லை. அன்று நாங்கள் எடுத்த முடிவு குழந்தைக்குக் கால் சரியாகா விட்டாலும் பரவாயில்லை. இவரிடம் வைத்தியத்திற்கு முற்றுப்புள்ளி வைப்பது என்பதுதான்.

5, 6 மாதங்கள் சென்ற பின் குழந்தையின் வேதனையைத் தாங்க முடியாமல் நாங்கள் அவனை வேலூர் கூட்டிச் சென்றோம். அங்கு நாங்கள் இதுவரை குழந்தைக்குக் கொடுத்த ட்ரீட்மெண்ட் பற்றிய விவரங்களைக் காட்டியதற்கு நாங்கள் பார்த்து முடிவெடுக்க வேண்டுமே தவிர மற்றவருடைய ரிப்போர்ட்டை பார்க்க மாட்டோம் என்று சொன்னார்கள். பின் அவர்கள் பரிசோதனை செய்து இது எலும்பு டி. பி. அல்லவென்றும், முன்பே வந்திருந்தால் ஒரு மாதத்தில் குணமாகி இருக்கும் என்றும் மேலும் சென்னையில் போடப்பட்ட பிளாஸ்டர் காலின் வெளிப் பக்கமாகச் சுற்றாமல் உட் பக்கம் சுற்றியதால் கால் உட் பக்கமாகத் திரும்பி யுள்ளது என்றும் கூறினர்.

நாங்கள் வேலூரில் ஒரு மாதம் தங்கினோம். டாக்டர் சௌந்திர பாண்டியன் என்பவர் முழங்காலுக்குச் சிறிது கீழாக எலும்பின் பின் புறம் காலில் துளையிட்டு, அதில் ஒரு ஸ்டீல் ராடு சொருகி, அதன் இரு முனைகளிலுமாக ஒரு கம்பியை இணைத்து அதிலிருந்து ஒரு சக்கரத்தில் மணல் மூட்டையைத் தொங்கவிட்டு சிகிச்சையைத்தொடங்கினார். ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் புட்டத்தில் ஊசி வேறு. கொஞ்ச நாளில் ஊசி போட்டால் ரத்தம் வரக்கூடிய அளவுகுழந்தை வேதனைப்பட்டது. ஆனால் அவனோ நாங்கள் வருந்தக் கூடாது என்ற நினைவில் எந்த வித வேதனையையும் வெளிக் காட்டாமல் எப்போதும் சிரிப்புடன் என்றும் உங்களுக்கு எவ்வளவு கஷ்டம், செலவு என்று தன்னையே நொந்து கொள்ளக் கூடிய உயர்ந்த மனம் படைத்தவனாக விளங்கினான். இதனால் எல்லா டாக்டர்களும் இவன் பேரில் ஒரு தனி அன்பு. இப்போதும் யாராவது இங்கிருந்து வேலூர் சென்றால் என் பையன் நலமா என்று கேட்காத டாக்டர்கள் இல்லை.

கைராசியான, கனிவான டாக்டரின் கை வண்ணத்திலும் கட்டைப் பிரித்த அன்றே என் மகன் எழுந்து பாத் ரூம் சென்ற காட்சி எங்கள் வயிற்றில் பால் வார்த்தது. அதன் பின் அவர்கள் கருத்துப்படி அவனைக் கேரளாவில் உள்ள ஆயுர்வேத மருத்துவ மனைக்கு அழைத்துச் சென்று நவரக்கிழி என்ற சிகிச்சையை ஆரம்பித்தோம். இதற்காக அவனுக்குப் பத்தியச் சாப்பாடு. ஆகையால் எனக்கும் பத்தியம். ஐந்து வருடங்கள் நாங்கள் பட்ட பாட்டிற்குப் பலன் கிடைத்தது.

இன்று அவனும் எல்லோரையும் போல் நன்கு வளர்ந்து நடந்து சென்று கான்வென்ட்டில் படிக்கிறான். அவனுடைய பொறுமையும் எங்களின் விடாமுயற்சியும், என்னுடைய கண்காணிப்பும், டாக்டரின் திறமையும் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக இறைவனின் கருணையும் இருந்ததினால் என் மகனின் பெரிய பிரச்னை தீர்க்கப்பட்டது.

எல். விஜயலட்சுமி,
திருப்பூர்



இரண்டாம் பரிசு:

வெள்ளி சலங்கை போல

நானும் என் கணவரும் எங்கள் பெற்றோர்களின் எதிர்ப்புடன் கலப்புத் திருமணம் செய்து கொண்டோம். பட்டதாரியான என் கணவர் நல்ல பதவியில் இருந்தபோதிலும் அப்போதுதான் நடந்த தன் தங்கையின் திருமணத்தின் காரணமாக ஏற்பட்ட கடன். எங்கள் திருமணம் நடந்த அதே மாதம் என் கணவருக்குத் தஞ்சாவூருக்கு வேலை மாற்றலாகி விட்டது. நானும் அதே மாதம்

குழந்தை பிறந்த 6 மணி நேரத்திற்கு பின்பு அது, முதல் தடுப்பு ஆகாரம் பெறுகிறது. அதை ஊட்டுவது நீங்கள்தான்.

இயற்கையின் ஒரு வரப்பிரசாதம் தாய்ப்பால்.

தாய்ப்பாலில் இயல்பாகவே நோய் எதிர்ப்புப் பொருள் அடங்கியுள்ளது. புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைக்கு, வயிற்றில் வாயுக்கோளாறு மற்றும் இதர நோய்களுக்கு எதிரே பாதுகாப்பு அளிப்பதில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது தாய்ப்பால்.

இயல்பான ஊட்டச்சத்து

இயற்கையும் அறிந்துள்ளது: குழந்தைக்கான தாய்ப்பாலை உன்னத உணவாக்குபவை அதில் இயல்பாக சரிவிகிதமாகக் கலந்துள்ள உடல் வளர்ச்சிச் சத்துக்கள் (புரதம்), சக்தி தரும் சத்துக்கள் (கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்பு) ஆரோக்கியமான பாதுகாப்புச் சத்துக்கள் (வைட்டமின்கள்) ஆகும் (உதாரணமாக தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகள், வைட்டமின் 'சி' குறைவினால் ஏற்படும் ஸ்கர்வி நோயால் பொதுவாக பாதிக்கப்பட மாட்டார்கள்) முலைப்பால் உண்ட குழந்தை பாதுகாப்பையும் தன்னம்பிக்கையையும் பெறுகிறது. காரணம், பசியைத் தணித்திட குழந்தை முலைப்பாலை உறிஞ்சும் போது, நீங்கள் குழந்தையை அரவணைத்துப் பாசத்தையும் சேர்த்தல்லவா பாலூட்டுகிறீர்கள்.

உலகளாவிப் பிரபலமடைகிறது

அதன் ஊட்டச்சத்து மற்றும் இதர நலன்கள் விரிவாகவும் அதிகமாகவும் உணரப்படுவதால் மேலை நாடுகளிலும் கூட முலைப்பால் கொடுத்தல் மிகவும் அதிகமாக பிரபலமாகி வருகிறது.

உங்கள் உடல் நல பாதிப்பு அல்லது பால் பற்றுக்குறை ஆகியவற்றால் நீங்கள் குழந்தைக்கு பால் கொடுக்க முடியாமல் போனால் என்ன செய்வது?

உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் சிறந்த 'தாய்ப்பால் மாற்று' தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

ஸ்ப்ரே ட்ரை செய்யப்பட்ட அமுல் ஸ்ப்ரே

அமுல் ஸ்ப்ரே-நன்கு சமச்சீராக கலக்கப்பட்ட சத்துக்களுடன் கூடியது—பிரதம தரமுள்ள புரதம், ஜீரணிக்க எளிதான கொழுப்பு மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்டுகள், சரியாகக் கலந்துள்ள வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள்.

ஏற்கனவே கொதிக்க வைத்த வெதுவெதுப்பான நீரில் அதைக் கலப்பது எளிது, முன்னாலேயே அதை பசை போல் தயாரிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.



சிக்கனமானது

டின்னில் அடைக்கப்பட்டுள்ள குழந்தை உணவுகளில் மிகவும் சிக்கனமானது, அமுல் ஸ்ப்ரே. காரணம், அது இந்தியாவின் 'வெண்மைப் புரட்சிக்கு' முன்னோடியான நவீன பால் நிறுவனத்தால் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆனால் கொதிக்க வைத்த நீர் சுகாதார முறையில் கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்கள் மற்றும் பால் புட்டிகள் உபயோகித்தலை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். பால் கலக்கப்படும்போது அதிகம் நீராகி விடுவதைத் தவிர்ப்பதற்கும், போதுமான ஊட்டச் சத்துக்களை உறுதி செய்வதற்கும் டின் மீது குறிப்பிட்டுள்ள வழி முறைகளை கவனமாக பின்பற்றுக.

இலவசம்! அமுல் வளர்ப்பு வழி—
இதில் அடங்கியுள்ளவை: கருத்தரித்தல்,
பேறு காலத்திற்கு முன் கவனிப்பு,
பிரசவம், தாய்ப்பால் ஊட்டுதல்,
வெளியில் கிடைக்கும் உணவு வகைகள்,
லேசான தானிய உணவு தருதல்,
குழந்தையின் அன்றாட கடமைகள்,
குழந்தையின் வளர்ச்சி, நோய்த் தடுப்பு,
முதலுதவி, பொதுவான நோய்கள்,
நோயுற்ற குழந்தையைப் பாதுகாத்தல்
தமிழ், இந்தி, மராத்தி, குஜராத்தி,
ஆங்கிலம், தெலுங்கு மற்றும் மலையாள
மொழிகளில்.

உங்கள் பெயர் மற்றும் முகவரியுடன்
ரூ. 1.25 தபால் தலை ஒட்டி எழுதுக
இந்த முகவரிக்கு: தபால் பெட்டி
எண் 10124, பம்பாய் 400 001.

உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கிய ஆர்வத்தில் ஒரு நற்செய்தி வழங்குகின்றனர் அமுல் ஸ்ப்ரே தயாரிப்பாளர்கள்.

அமுல்ஸ்பரே

இந்தியாவின் முன்னணி பால் நிறுவனத்தின் தயாரிப்பு.

குஜராத் கோ-ஆப்பரேடிவ் மில்க் மார்க்கெட்டிங் ஃபெடரேஷன் லிமிடெட்
தபால் பெட்டி எண்.10,
ஆனந்த் 388 001 குஜராத் மாநிலம்.



ASP/AS-1/83

கர்ப்பம் தரித்திருந்த காரணத்தால் என்னை சென்னையிலேயே இருபத்தைந்து ரூபாய் வாடகை வீட்டில் வைத்து விட்டுப் போய் விட்டார். நான் பி. யூ. சி. படித்திருந்த காரணத்தால் வீடுகளில் டியூஷன் சொல்லிக் கொடுத்தேன். எங்கள் இரு பெற்றோர்களும் சென்னையிலேயே இருந்த போதிலும் இரு வீட்டாராலும் புறக்கணிக்கப் பட்டேன். மசக்கையின் இயலாமை ஒரு புறம், வறுமை ஒரு புறம். என் கணவரிடமிருந்து தவறாமல் கடிதங்கள்தான் வருமேதவிர பணம் வராது. என் டியூஷன் வருமானம் வீட்டு வாடகை கொடுக்கவும், அன்றாடம் டீ, பன், மற்றும் டியூஷனுக்குப் போய் வர பஸ் கட்டணத் திற்கே போதாது.

ஒன்பது மாதங்கள் கடந்து என் மூத்த மகன் சென்னை கோஷா ஆஸ்பத்திரியிலே பிறந்தான். கர்ப்பத்தின்போது தகுந்த போஷாக்கு, ஓய்வு, மன நிம்மதி இல்லாமையின் காரணமாக மிக மிக பலவீனமாகப் பிறந்தான். அதன் காரணமாக பிறந்த மூன்றும் நாளே அவனுக்குத் தொடர்ச்சியாகப் பேதி கண்டது. மருந்து கொடுத்தும் நிற்கவில்லை. எனக்கோ பச்சை உடம்பு. பிறந்த சிசுவான குழந்தைக்கோ க்ரோனிக் டயரியா. என்னை வெறுத்து ஒதுக்கியவர்கள் குழந்தையும் நானும் ஒழிந்து போவதற்கு இந்நிலையைச் சாதகமாக எதிர்பார்த்தார்கள்.

பிறந்த மூன்றும் நாள் ஆரம்பித்த பேதி பதினோராம் மாதம்தான் நின்றது. இதற்கிடையில் பிரைமரி காம்ப்ளெக்ஸ், ஜுரம், வைசூரி, ஜலதோஷம், இருமல், ஒரு முறை கீழே விழுந்து கைமுட்டி எலும்பை முறித்துக்கொண்டது. இப்படி ஐந்து வயது வரை நான் பட்ட துன்பம், அப்பப்பா! என் விரோதிக்குக் கூட வரக் கூடாது.

எத்தனை டாக்டர்கள், ஆஸ்பத்திரிகள், நாட்டு வைத்தியங்கள், திருஷ்டி கழிப்புகள், மந்திரித்த முடிகயிறுகள், பில்லைகள், கோயில் குளங்கள், ஜெபங்கள், பிரார்த்தனைகள்! இத்தனைக்கும் மேலாக 'என் குழந்தையின் இழப்பைக் கற்பனையிலும் நினைத்தும் பார்க்க முடியாத. அதே சமயத்தில் என் குழந்தை பிழைத்தே ஆக வேண்டும்; மற்ற குழந்தைகளைப் போல் நார்மலாகப் பள்ளிக்குப் போய்த்தான் ஆகவேண்டும். என் தோளுக்கு மிஞ்சின பிள்ளையாக நான் காணத்தான் வேண்டும் என்கிற அசைக்க முடியாத என் பிடிவாதக் கொள்கை ஒரு பக்கம்.

பிள்ளையோ எழுந்தால் நிற்க முடியாது. நின்றால் நடக்க முடியாது. என்ன செய்தால் ஒரு நார்மல் குழந்தைக்குரிய வளர்ச்சியுடன் வளருவான் என்கிற ஒரே கவலை, நோக்கத்துடன், நான் உணவு, ஓய்வை மறந்தேன். சுகத்தைத் துறந்தேன். என் குழந்தையின் உயிர் காக்க மற்றொரு மலை போன்ற பிரச்னை 'பணம்'. அதற்காக நான் துணி தைப்பது, எம்ப்ராய்டரி போடுவது, டியூஷன் சொல்லித் தருவது போன்ற வழிகளை நாடினேன். அன்றைட அயலார் வீட்டில் உள்ள குழந்தைகளை மூன்று வயதில் பள்ளியில் சேர்த்தார்கள். ஆனாலும் என் பிள்ளையின் உடல் நிலை காரணமாக அவனை மூன்று வயதில் பள்ளிக்கு அனுப்ப இயலாமல் வீட்டிலேயே நானே பாடங்களைப் போதித்தேன். இதற்கிடையில் பிரைமரி காம்ப்ளெக்ஸினால் அவன் மிகவும் உபத்திரவப்பட்டான். அந்த நோய் உடம்பிலிருந்து வேரோடு போகத் தொடர்ச்சியாக வைத்தியம், சத்துணவு என்று இரவு பகல் பாராமல் கண்காணித்தேன். இதனால் என் உடல்நிலை மிகவும் பாதித்தது.

''ஒரு குழந்தை போனால் இன்னொரு குழந்தை. வீணாக என் உடம்பைச் சீரழித்துக் கொள்கிறாய்'' என்று எனக்கு உபதேசம் செய்தவர்களும் உண்டு. எப்படியோ ஐந்து வயது வரை வளர்த்து ஆறாவது வயதில் பள்ளியில் முதல் வகுப்பில் சேர்த்தேன். அச்சமயம் என் கணவர் லக்னோவில் இருந்தார். மகனைப் புகழ்பெற்ற ஆங்கிலப் பள்ளியில் சேர்த்ததைக் குறித்து என் கணவருக்கு ஒரு கடிதம் போட்டேன். அதற்கு அவர் குழந்தையை எமனிடமிருந்து போராடிக் காத்து, அவனைப் பள்ளியிலும் சேர்த்துவிட்டதைக் குறித்து என்னை மிகவும் பாராட்டி எழுதியிருந்தார்.

ஒரு ராணுவ வீரன் போல் மிடுக்கு நடை போட்டு அவன் பள்ளிக்குச் செல்லும் அழகில் மயங்கி ஒதுங்கி இருந்த என் மாமனார் தன் பேரனைத் தன்னோடு வீட்டுக்கு அழைத்துப் போய் வருவார். என் பெற்றோர்களைப் பற்றி சொல்லவே வேண்டாம். அவன்தான் அவர்களின் உலகம் என்று ஆகிவிட்டது.

இப்படியாகப் பேணி வளர்த்த என் மகன் இன்று உண்மையில் என் தோளுக்கு உயர்ந்தவனாக ஒன்பதாம் வகுப்புப் படிக்கும் மாணவனாக, என் அலுவலகத்துக்கு நேரமானால் (ஆசிரியையாகப் பணி புரிகிறேன்) என்னை சைக்கிளில் டபுள்ஸ் ஏற்றிச் செல்லும் ஆபத்

பார்த்தவளாக. சில நேரங்களில் வீட்டிற்கு வர நேரமானாலும் என்னைத் தேடி வரும் உத்தம மைந்தனாக, வல்லவனாக, நல்லவனாக எல்லா வற்றிற்கும் மேலாகத் தெய்வசிந்தை, தெய்வ பயம் மிக்கவனாக வளர்த்து வருகிறேன்.

ஜெயா கணபதி
சென்னை - 11



மூன்றும் பரிசு:
வெள்ளி டம்ளர்

குழந்தை வளர்ப்பில் தாயின் பங்கு மிகப் பெரியது, உன்னதமானது, என்பதனை நான் தாயானவுடன்தான் உணர்ந்தேன்.

எனக்கு இரண்டு ஆண் குழந்தைகள். இரண் டும் சிசேரியன் மூலம் பிறந்தவை. முதல் பிள்ளைக்கு நான்கு வயதும், இரண்டாமவ னுக்கு ஒன்றும் வயதாகிறது. முதல் பத்து நாட்கள்வரை டாக்டரின் நேரடிக் கண் காணிப்பில் அவர் அட்டவணைப்படி குழந்தை யைக் கவனித்து வந்தோம். வீட்டிற்கு வந்த பிறகு ஒவ்வொரு முறை பால் கொடுக் கும்போதும் மிக்க கவனத்துடன் எந்தவித தொற்று நோயும் குழந்தையைத் தாக்காத படி கவனித்து வந்தேன். குழந்தைக்கு உபயோகிக்கும் பால் பாட்டில், துணி மணிகள் முதலியவற்றைச் சுத்தமாக வைத் துக் கொண்டேன். மேலும் குழந்தையின் நிலையை அடிக்கடி இரவென்றும் பாராமல் கண்காணித்து வந்தேன். இதனால் குழந் தைக்கு ஜலதோஷம் போன்ற தொந்தரவுகள் அடிக்கடி வராமல் பார்த்து வந்தேன். குழந் தைக்குத் தேவையான அளவு பால் கொடுத் தல், அதன் தேவையை உடனுக்குடன் பூர்த்தி செய்தல் போன்றவற்றால் அதன் அழுகுரல் விருந்து என்னைப் பல சமயங்களில் மீட் டுள்ளன.

குழந்தை சற்றே வளர்ந்த நிலைமையை அடைந்தவுடன் அதன் பிடிவாதமும் விருப்பும் வளரா வண்ணம் அதன் குறிப்பறிந்து, தக்கவைவற்றைச் செய்தும், தகாதவற்றை எவ் வாறு விலக்குவதென்றும் யோசித்து வைத் துக் கொள்வேன். குறிப்பாகக் குழந்தை அழுகின்றதே என்று அதற்கு ஏதாவது உண வுப் பண்டத்தைக் கொடுத்துச் சரி செய்ய மாட்டேன். உடனே வண்ணப் படங்கள் உள்ள புத்தகங்களைக் காட்டி, 'இதோ பார் யானை, பூனை என்று கூறி இது என்ன? அம்மா வுக்குத் தெரியவில்லையே. நீ சொல் பார்க் கலாம்' என்பேன். அவன் கூறியவுடன் 'சபாஷ்' 'வெரி குட்' போன்றவற்றைக் கூறி அவனை மகிழ வைத்து அவன் போக்கை ஆக்கப் பூர்வமாக மாற்றியுள்ளேன். இப் பொழுதும் அவன் புத்தகத்தைக் கண்டால் எப்படிப்பட்ட கோபமாக இருந்தாலும் மாறி விடுவான். அவ்வாறில்லாமல் கண்ட நேரங் களில் குழந்தையின் அழுகையை நிறுத்த ஏதாவது தின்னக் கொடுத்தல், அல்லது காசு கொடுத்தல் போன்றவைகள் அவனது எதிர்கால வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும் என்பது என்னம். மேலும் வயிற்றுப் போக்கு போன்ற வியாதிகள் அடிக்கடி பல வீடுகளில் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுவதும் இதனாலேயே.

ஒருவாறு அவனுக்குப் பேசும் திறன் வந்த வுடன் அவனுக்குப் பாடம் சம்பந்தமான நூல்கள், நோட்டு, பென்சில்கள் போன்ற



வைகள் வாங்கி வர ஆரம்பித்தேன். இதனால் நான் வேலைக்குக் கிளம்பும் போது, 'அம்மா எனக்கு வேறே புக் வாங்கி வாம்மா. இதைப் படிச்சுட்டேன்' என்பான். அவன் ஒருபோதும்

என்ன மிட்டாய், சாக்லேட் வாங்கிவரும் படி கேட்டதில்லை. ஏனென்றால் அவனுக்குச் சிறு வயதிலிருந்தே நான் புத்தகத்தில் ஈடுபாடு ஏற்படும்படி செய்துள்ளேன்.

திருமண மலர்ப்பகுதியில் விளம் பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 30/- தொகையை 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராக மட்டுமே அனுப்பவேண்டும். ஒரு விளம் பரத்தில் ஒருவருக்கு 30 வார்த் தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். பதில் அனுப்பு பவர்கள் ''விளம்பரதாரர். பெட்டி எண்.... c/o மங்கையர் மலர். கிண்டி. சென்னை-600032 என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்ப வும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்கு வரத்து கிடையாது.

நான் அவனைச் சிறு வயதிலிருந்தே எச் -சிரமத்தையும் பாராமல், காலையில் வேலைக் குச் செல்லும் முன்பும் வேலையிலிருந்து வந்த பின்பும் நன்கு துடைத்து பவுடர் பூசி, தலைவாரி ஆடைகளை மாற்றி நல்ல சாந்துப் பொட்டிட்டு. இப்ப நீ பாராட்டும் இருக்கே? ராஜாவாட்டம் என்று கூறிப் புகழ்வேன். அந்தப் பழக்கம் இன்றும் அவனிடம் ஊறியுள்ளது. இன்றும் மாறாமல் அவன் இரு முறை நன்கு ஸ்நான் செய்து கொள்ளுவான். இதனால் மண்ணைத் தொடு தல், அழுக்கு முதலியவை அவனே விரும்பாத விஷயங்கள்.

என் பிள்ளையும் குறும்புக்காரன்தான். அவன் பல சமயங்களில் விஷமங்கள் செய்து அடிபட்டுக் கொள்வான். அப்போது ''எடா இப்படிச் செய்தாய்?'' என்று மிரட்டினால் ''நான் அப்படித்தான் செய்வேன் போ!'' என்று நம்மையே திட்டுவான். ஆகையால் அவன் குறும்பு செய்தவுடன், 'இனி இப் படிச் செய்யாதேடா கண்ணு, சாமிக்குக் கோபம். அதனால்தான் உன்னைக் கீழே தள்ளிவிட்டார்' என்று கூறி நீ சாமிக்கு ஒரு ஸ்லோகம் சொல்லு, சாமி உன் கூட சேர்ந்து விடுவார் என்பேன். உடனே அவன் ஸ்லோ கம் ஒன்று தன் மழலையில் கூறுவான். அப்பொழுதே இன்னொரு புது ஸ்லோகம் ஒன்றும் சொல்லிக் கொடுத்து விடுவேன். இவ்வாறு அவனுக்குப் பல ஸ்லோகங்கள் கற்றுக் கொடுத்து விட்டேன்.

எப்படியோ இந்த வருடம் அவனை நர்சரியில் சேர்த்து விடுவோம். இனி அவன் நாட்டம் படிப்பில் செல்லும் என்று உறுதி யாக நம்பி என் இரண்டாவது பிள்ளையின் மேல் முழு கவனத்தையும் செலுத்துவேன்.

திருமதி புவனேஸ்வரி,
திருச்சி

கொஞ்சம் கவனியுங்கள்!

ஆயிரக் கணக்கில் வந்த கட்டுரைகளில் பலரும் பலவிதமாக வேண்டு கோள் விடுத்திருக்கிறார்கள். தாங்கள் அஜாக்கிரதையாக, கொஞ்சம் கவனக் குறைவாக இருந்ததால் குழந்தை காணாமல் போனது:

கை தவறுதலாக வைத்து விட்டதால் மருந்துகளைச் சாப்பிட்டுவிட்ட குழந்தையைச் சமாளித்த விதம்:

வாந்தி, பேதி ஏற்பட்டு முதலில் அலட்சியமாக விட்டதால் உயிருக்கே மன்றாடிய நிலை—

இப்படி எவ்வளவோ.

ஒரு தாய், 'தாய்மார்களே! குழந்தை தொண்டை வலிக்கிறது என்றால் உடனே கவனியுங்கள். அது டிப்தீரியாவாக இருக்கலாம்' என்று எச்சரிக்கை விடுகிறார்.

குழந்தையைப் பெறுவது ஒரு சாதனை என்றால், அதைவிடப் பெரிய சாதனை அதை நல்ல முறையில் வளர்ப்பது. தாய்மார்கள்தான் நாளைய சமு தாயத்தை உருவாக்குபவர்கள். அதை நினைவில் வைத்துக்கொண்டு நாம் சிறந்த முறையில் குழந்தைகளைச் செம்மைப்படுத்துவோம்.

பழையதில் புதியது!



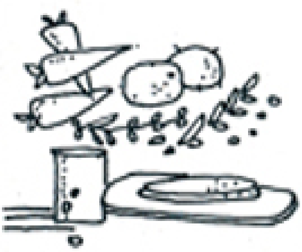
கடக் சப்பாத்தி (ஸ்வீட்)

12 அச்சு வெல்லத்தை தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்துக் கொள்ளவும். சுமார் 3 கப் கோதுமை மாவுடன் அரை கப் மைதா மாவும் சேர்த்து சலித்துக் கொள்ளவும். 3 ஏலக்காயைப் பொடித்து சேர்க்கவும். கரைத்து வைத்துள்ள வெல்லத் தண்ணீரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்த்துப் பிசைந்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து ஈரத் துணியால் மூடி வைக்கவும். பின் சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து கொண்டு சப்பாத்தியாகப் பரத்தவும். தோசைக் கல்லைக் காயவைத்து இதை இரண்டு பக்கமும் திருப்பிப் போட்டு வெந்ததும் சிறிது எண்ணெயைத் தோசைக்கு வட்டமாக விடுவது போல் விட்டு ஒரு சட்டுவத்தினாலோ, அல்லது ஒரு துணியைத் திரி போல் கட்டி வட்டமாக அழுத்திக் கொடுக்கவும். இது ஒரு வாரம் வரையில் கெட்டே போகாது.



கடக் சப்பாத்தி (மசாலா)

மேலே சொன்ன அளவு கோதுமை மாவையும் மைதா மாவையும் கலந்து தனி மிளகாய்ப் பொடி, ஓமம், சோம்பு, சிறிது வெல்லப் பொடி எல்லாம் சேர்த்துத் தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்துகொள்ளவும். அப்பளம் போலப் பரத்தி தோசைக் கல்லில் போட்டு எண்ணெயை விட்டு சட்டுவத்தினால் அழுத்தி வேக வைத்து எடுக்கவும். இதுவும் கெடாது. எண்ணெயும் குடிக்காது. பசியும் நன்றாக அடங்கும்.



வெஜிடபிள் பரோட்டா

கோதுமை மாவுடன் காரெட், வெந்த உருளைக் கிழங்கு, வெந்தக் கீரை, முள்ளங்கி, கொத்தமல்லித் தழை இவை எது உங்கள் கையில் உள்ளதோ அதை நன்றாகத் துருவி உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, ஓமம், பெருங்காயம் இவை சேர்த்து தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்துவிட்டு பரோட்டாவாகச் செய்து நெய்யோ, எண்ணெயோ விட்டுச் சுடவும். இது மாதிரி பரோட்டாக்கள் எத்தனை நேரமானாலும் வெடுக்கென்று ஆகாமல் மிருதுவாக இருக்கும். பசியும் அடங்கும். தொட்டுக்கொள்ள ஒன்றுமே வேண்டி வராது. கையில் சுருட்டி வைத்துக் கொண்டு தின்றுவிடலாம்.



ரெடிமேட் ரைஸ் டிக்கியா

உங்கள் வீட்டில் எல்லோரும் சாப்பிடும் அளவை விடக் கொஞ்சம் அதிகமாகவே அரிசியை சமையல் செய்து கொள்ளுங்கள். மிகுந்த சாதத்தில் 4, 5 ஸ்லைஸ் ரொட்டிகளை பாலிலோ, மோரிலோ தோய்த்துப் போடுங்கள். உப்பு, சாம்பார்ப் பொடி, பெருங்காயம் சேர்க்கவும். இரண்டு வெங்காயம், கொத்தமல்லித் தழை, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் (வேண்டுமானால்) பொடியாக நறுக்கிச் சேர்த்து சாதத்தை நன்றாகப் பிசையவும். இதில் இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் கடலை மாவோ, பொட்டுக் கடலை மாவோ போட்டுப் பிசைந்து கொள்ளுங்கள். தண்ணீர் வேண்டாம். சாதத்தின் பசையே போதுமானது. இதை வட்டமாகவோ, நீள வடிவத்திலோ தட்டி, நாலு, நாலாக வைத்து எண்ணெய் விட்டு இரண்டு பக்கமும் திருப்பிப் போட்டு எடுக்கவும். இதற்கு 'கெச்சப்' ஆவக்காய், எலுமிச்சம் பழ ஊறுகாய் விழுது தொட்டுக் கொள்ள நன்றாக இருக்கும்.

(அடுத்த மாதம் கொஞ்சம்)

விசாலம் நாராயணசாமி

இம்மாத இல்லத்தரசி



முதல் பரிசு :

காப்பர் பாட்டம் டோப்

ஸ்டஃப்ட் காபேஜ் குருமா

தேவையான பொருட்கள் :

சிறிய சைனீஸ் கோஸ் 6
பெரிய வெங்காயம் 2
பூண்டு 1
பச்சை மிளகாய் 5
இஞ்சி சிறிது
தக்காளி 2
பட்டை 4
கிராம்பு 2
சோம்பு 1 டீஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள் கால் டீஸ்பூன்
மிளகாய்த் தூள் இரண்டரை டீஸ்பூன்
தனியாத் தூள் இரண்டு டீஸ்பூன்
தேங்காய் அரை மூடி
கசகசா ஒரு டீஸ்பூன்
உப்பு, கொத்தமல்லித் தழை சிறிது
டால்டா அல்லது நெய்
பிரிஞ்சி இலை (பிரியாணி இலை) 1
எலுமிச்சம் பழம் 1
கொத்திறைச்சி 250 கிராம்

செய்முறை: ஒரு வெங்காயம், பாதிப் பூண்டு, 2 பச்சை மிளகாய், மல்லித் தழை பொடியாக நறுக்கவும். 2 பட்டை, கிராம்பு, சோம்பு, ஒன்றிரண்டாகத் தட்டிக் கொள்ளவும். கறியைக் கழுவிக் கொள்ளவும். வாணலியில் 4 டீஸ்பூன் டால்டா விட்டுக் காய்ந்ததும் நறுக்கிய சாமான்களைச் சேர்த்து சற்று வதக்கியதும், தட்டி வைத்துள்ள சாமான்களைச் சேர்த்து வதக்கவும். பின் கறியைச் சேர்த்து வதக்கவும். கறி நிறம் மாறி வரும்போது மஞ்சள் தூள் ஒரு டீஸ்பூன், மிளகாய்த் தூள் ஒரு டீஸ்பூன் சேர்த்து, உப்பு, நீர் சேர்த்து மூடிவைக்கவும். நீர் வற்றிக் கறி வெந்ததும் இறக்கிக் கொள்ளவும்.

கோஸின் மேல் இலைகள் இரண்டை எடுத்து விட்டுக் காம்புப் பகுதி வழியாக உள் பாகத்தைக் குடைந்தெடுக்கவும். அதனுள் வதக்கிய கறியை சிறிது சிறிதாக வைத்து அழுத்தி விடவும். நீக்கிய மேல் இலை ஒன்றைக் கோஸின் வாய்புறத்தில் வைத்து ஒரு மெல்லிய நூலால் கோஸைப் பல சுற்றுகள் சுற்றி நன்கு கட்டிவிடவும். அகன்ற பாத்திரத்தில் நீர் ஊற்றி உப்பு சேர்த்துக் கோஸ்களை அதில் வைத்து வேக விடவும். வெந்ததும் நீரைப் பிரித்தெடுக்கவும்.

ஒரு வெங்காயம், இஞ்சி, பாதிப் பூண்டு, மஞ்சள் தூள், ஒன்றரை டீஸ்பூன் மிளகாய் தூள், மல்லித் தூள், தக்காளியை அரைத்தெடுக்கவும். தேங்காய் கசகசாவையும் அரைத்துக் கொள்ளவும். அகன்ற பாத்திரத்தில் 4 டீஸ்பூன் டால்டா விட்டுக் காய்ந்ததும், 2 பட்டை, பிரிஞ்சி இலை, அரைத்த மசாலாவைச் சேர்க்கவும். வாசனை வரும்வரை வதக்கி கோஸ் வெந்த நீரையும் தேங்காய் விழுதையும் சேர்க்கவும். உப்பு, (தேவையானால்) சிறிது நீர் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். பத்து நிமிடம் கழித்து இறக்கிக் கோஸை ஒவ்வொன்றாகச் சேர்க்கவும். எலுமிச்சம் பழச் சாறு, நறுக்கிய மல்லித் தழை சேர்க்கவும்.

பரிமாறும்போது நூலையும் வாய்ப்புறத்து இலையையும் நீக்கிவிடவும். மெல்லிய கூரான கத்தியால் கோஸை நீளவாட்டில் இரண்டாக நறுக்கிவிடவும்.

திருமதி கமீலா வில்சன்
4-பி, காலேஜ் குவார்ட்டர்ஸ்
திருப்பத்தூர் வ.ஆ.



இரண்டாம் பரிசு:

காப்பர் பாட்டம் ஸ்டுபான்

காலி பிளவர் டெஸ்ஸர்ட்

தேவையான பொருட்கள்:

காலி பிளவர் ஒன்று (சிறியது)
பால் ஒரு லிட்டர்
பயத்தம் பருப்பு அரை கப்
கடலைப் பருப்பு அரை கப்
தேங்காய்த் துருவல் அரை கப்
சர்க்கரை 2 கப்
நெய் அரை கப்
முந்திரிப் பருப்பு 15
திராட்சை 15–20
ஏலக்காய்ப் பொடி ஒரு டீஸ்பூன்
கேஸரிப் பவுடர் கால் டீஸ்பூன்

செய்முறை: காலி பிளவரை நன்கு அலம்பி ஒவ்வொரு பூவாக எடுத்து வைக்கவும். அரை கப் பாலை அகலமான பாத்திரத்தில் விட்டு, கால் கப் சர்க்கரை சேர்த்து கொதிக்க விடவும். அதில் காலி பிளவர் பூக்களை வேகவைத்துக் கொள்ளவும்.

பயத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு ஆகிய வற்றை இரண்டு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறப்போடவும். இதற்குள் மீதியுள்ள பாலைக் கனமான பாத்திரத்தில்விட்டு, நிதான மாக எரியும் அடுப்பில் நன்கு காய்ச்சி, வற் றும் சமயத்தில் முக்கால் கப் சர்க்கரை சேர்த்து, சிறிது நேரம் கிளறி அரை டீஸ்பூன் ஏலக்காய் பொடி போட்டு கலந்து இறக்கி விடவும்.

பருப்புகள் ஊறியதும் களைந்து, தண் ணீரை வடித்துவிட்டு, நைஸாகவும், கெட்டி யாகவும் அரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அடுப்பில் வாணலியைப் போட்டு, கொஞ்சம் நெய்யில் முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சை முதலியவற்றை வறுத்து எடுத்துவிட்டு, தேங்காய்த் துருவலை லேசாக வறுத்துக் கொள்ளவும்.

மீதியுள்ள நெய்யில், அரைத்த பருப்பு விழுதை உதிர்த்துக் கொள்ளவும். ஒரு கப் சர்க்கரையைக் கனமான பாத்திரத்தில் போட்டு, கொஞ்சம் தண்ணீரில் கேஸரிப் பவுடரைக் கலக்கி விட்டு கொதிக்க விடவும். கம்பிப் பதம் வந்ததும், உதிர்த்த பருப்பு விழுது, மற்றும் தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து கிளறவும். இறுகும் பதத்தில் பாலில் வெந்த காலி பிளவரைப் போட்டு, முந்திரி, திராட்சை, ஏலக்காய் பொடி சேர்த்து, மெது வாகக் கிளறி இறக்கவும். ஆறியவுடன் டிரேயிலோ, அகலமான பேஸின் போன்ற பாத்திரத்திலோ சமமாகப் பரப்பி விடவும்.

கடைசியாக, காய்ச்சி வைத்துள்ள இனிப்பு பாலை (பாஸந்தி பதத்தில் இருக்கும்) இந்தக் கலவை மீது ஒரே சமமாக விட்டு விடவும். இதுதான் காலி பிளவர் டெஸ்ஸர்ட். குளிர் சாதனப் பெட்டி வைத்திருப்பவர்கள் இதை குளிரவைத்து விருந்தினர்களுக்கு சாப்பாட் டுக்குப் பிறகு பரிமாறலாம். இது அதிக சத்தும், சுவையும்நிறைந்த ஒரு புதுமையான டெஸ்ஸர்ட்.

ஆனந்தி பாலகிருஷ்ணன்
12, டெலிகிராப் காலனி,
நங்கநல்லூர்,
சென்னை-61



மூன்றாம் பரிசு :

காப்பர் பாட்டம் கடாய்

கோபி மக்மல் பூரி

தேவையான பொருட்கள் :

காலி பிளவர் (காம்புகளின்றி பூமட்டும் துருவியது) ஒரு கப்
பால் ஒரு கப்
சீனி இரண்டரை கப்
மைதா 2 கப்
கெட்டி நெய் 2 மேஜைக் கரண்டி
இவ்வின், சீவிய முந்திரி தலா 1 மே. க.
கேஸரிப் பவுடர், ரோஸ் எஸ்ஸென்ஸ் சிறிதளவு
பொரிக்க டால்டா
கடலை மாவு 2 மேஜைக் கரண்டி

செய்முறை: முதலில், ஒரு மேஜைக் கரண்டி கெட்டி நெய்யும், ஒரு சிறு சிட்டிகை உப்புத் தூளும் சேர்த்து மைதாவில் நன்றாகக்

கலந்து ஜலம் தெளித்து கெட்டியாகப் பிசைந்து வைக்கவும்.

அடுத்து, வாணலியில் மீதி நெய்யை விட்டு கிஸ்மிஸ், முந்திரி இவைகளை சிவக்காமல் தனித் தனியாக வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு கடலை மாவையும் மணம் வரும்வரை வறுத்து எடுத்துவிட்டு பூவாகத் துருவிய காலி ஃபிளவரைப் போட்டு சிவக்காமல் சிறு தீயில் வதக்கி இறக்கவும். இனி—

அடி கனமான உருளியில் பால் விட்டு கொதித்த பின் காலி பிளவரை அதில் சேர்த்து அடி பிடிக்காமல் வேகவைத்து பால் சுண்டியது அரை கப் சீனியைச் சேர்த்து நீர் பசை வற்றும்வரை கிளறி கரண்டியால் மிருதுவாக மசித்து வைத்துக் கொள்க. இறக்கு வதற்கு முன் கடலை மாவைச் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் கிளறி இறக்கவும். கிஸ்மிஸ் பழங்களைக் கலந்து வைக்கவும்.

மீதி இருக்கும் இரண்டு கப் சீனியில் 2 கப் ஜலம் விட்டு கொதிக்க வைத்து பிசுக்கு தட்டும்போது இறக்கி, கேசரி பவுடர், ரோஸ் எஸ்ஸென்ஸ் சேர்த்து இறக்கி அடுப்பு அருகிலேயே ஆறாமல் வைத்துக்கொள்க.

பிசைந்து வைத்திருக்கும் மைதாவை நன்கு இடித்துச் சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கிப் பூரிகளாக இட்டுக்கொள்க.

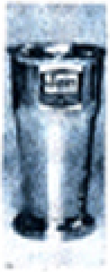
வாணலியில் டால்டாவை விட்டு (அதிகம் டால்டா புகையாமல், சிறு தீயில்) பூரிகளை ஒவ்வொன்றாக, சிவக்காமல், மிருதுவாக இருக்கும்படி லேசாகப் பொரித்து எடுத்து சீனிப் பாகில் முக்கி எடுத்து—

ஒரு தாம்பாளத்தில் வைத்து, காலி ஃபிளவர் பூரணத்தை தாராளமாகத் தடவி மடித்து, அதன் மேல் சிறிது சீவிய முந்திரி வைத் தூவவும்.

இதே போல் மற்ற பூரிகளையும் சீனி பாகில் முக்கி எடுத்து, பூரணம் தடவி மடித்து, சீவிய முந்திரி தூவி, ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டாமல் வைக்கவும்.

நன்கு ஆறிய பின் உபயோகிக்கவும்.

எஸ். பட்டம்மாள்
112, மேற்கு மாரியம்மன் கோவில் தெரு, அன்னதானப்பட்டி, சேலம்—636007.



ஆறுதல் பரிசு:

எவர்சில்வர் சோபியா டம்ளர்

காலிபிளவர் டோஸ்ட்

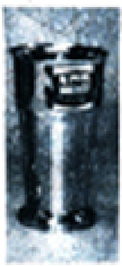
தேவையான பொருட்கள்:

ஒரு பெரிய காலிபிளவர்
ஒரு கப் உரித்த பச்சைப் பட்டாணி
முக்கால் ஆழாக்கு துவரம்பருப்பு,
ஒரு பிடி பச்சரிசி,
காய்ந்த மிளகாய் 10
தேவைக்கு ஏற்ற உப்பு
பெரிய வெங்காயம் 2
பூண்டு 10 பல்
மசாலா சாமான்கள், ஒரு டேபிள் ஸ்பூன்
ஒரு கட்டு பச்சைக் கொத்தமல்லி
மைதா முக்கால் கிலோ
ரீபைண்ட் ஆயில் ஒரு லிட்டர்
கடுகு ஒரு டீஸ்பூன்
பச்சை மிளகாய் 5
சிட்டிகை மஞ்சள் தூள்
சிட்டிகை சமையல் சோடா

செய்முறை: முதலில் காலி பிளவரை நீளவாட்டத்தில் பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கி, பட்டாணியும் சேர்த்து, மஞ்சள் பொடி போட்டு, தேவைக்கு ஏற்ற உப்பு போட்டு குக்கரில் வைக்காமல் ஆவியில் வேகவைத்து தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு துவரம் பருப்பையும், அரிசியையும் சேர்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து நன்கு தண்ணீர் போக வடித்து கல்லுரலில் இட்டு, உப்பு, காய்ந்த மிளகாய் 10 போட்டு ரவை பதத்தில் எடுத்து வைத்துக் குக்கரில் இட்லித் தட்டில் வேக வைக்க வேண்டும். (குக்கருக்கு வெயிட் போடக் கூடாது) பின்பு வெங்காயத்தையும் பச்சை மிளகாய் நறுக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு போட்டு, கடுகு வெடித்த பின்பு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் போட்டு நன்கு வதக்க வேண்டும். பின்பு வேகவைத்த பருப்பை வாணலியில் போட்டு நன்கு வதக்கவும். அதன் பின் அரைத்த மசாலாச் சாமான்களுடன் காலி பிளவர், பட்டாணி, பூண்டுப் பல், நறுக்கிய பச்சைக் கொத்தமல்லி போட்டு நன்குக் கிளற வேண்டும். இந்தக் கலவையை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின்பு மைதா மாவை ஒரு சிட்டிகை சோடா மாவு போட்டு டால்டா அல்லது ரீபைண்ட் ஆயில் ஊற்றி தேவைக் கேற்ற உப்பும் போட்டு மாவைத் தண்ணீர் விட்டு நன்குகப் பிசைந்து வைக்கவும். மாவை சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி பூரி இடுவது போல் இட்டு, மேற் கூறிய கலவையை

ஒரு டீஸ்பூன் வைத்து மடித்து, அப்பளம் போல் இட்டு, டைமண்ட் வடிவில் கட் செய்து வைத்துக் கொண்டு, சிமெண்ட் ஆயிலில் பொன் நிறத்தில் பொரித்து வைக்கவும். இது மாலை நேர சிற்றுண்டிக்கு மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

வெ. கோமதி
க/பெ. வெங்கடராமன்,
12, புது அக்ரஹாரம்,
உதகமண்டலம்-1
நீலகிரி ஜில்லா-643001



ஆறுதல் பரிசு :

எவர்சில்வர் சோபியா டம்ளர்

காலிபிளவர் குறிஞ்சி

தேவையான பொருட்கள் :

காலிபிளவர் பூவாக 2 கப்
பொட்டுக் கடலை ஒரு கப்
அவல் ஒரு கப்
உருளைக்கிழங்கு கால் கிலோ
பெ. வெங்காயம் கால் கிலோ
முந்திரி 50 கிராம்
திராட்சை 50 கிராம்
பட்டை, மிளகாய்த் தூள் 4 டீஸ்பூன்
சோம்பு 2 ஸ்பூன்
கசகசா 2 ஸ்பூன்
கிராம்பு 6
ஏலக்காய் 6
பட்டை 2 அங்குலம்
இஞ்சி 2 அங்குலம்
முட்டை 2
எலுமிச்சம்பழம் 1
கேசரிப் பவுடர் ஒரு சிட்டிகை
வெல்லம் 2 அச்சு
கொத்தமல்லி ஒரு கட்டு
டால்டா கால் லிட்டர்
தேவையான அளவு உப்பு
அலங்கரிக்க பச்சை திராட்சை

செய்முறை: காலி பிளவரை பூவாக எடுத்துச் சுத்தம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து உதிரியாக உதிர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். சிறிது நெய் விட்டு அவலை வறுக்கவும். அத்துடன் முந்திரி, திராட்சையையும் வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். சோம்பு, கசகசா, கிராம்பு ஏலக்காய், பட்டை எல்லாவற்றையும் வறுத்து பொடி செய்து கொள்ளவும். மீதியுள்ள நெய்யைக் காயவைத்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி அரிந்து நெய்யில் போட்டுச் சிவக்க வேகவிட்டு காலிபிளவர் சேர்த்து நன்றாக வதங்கிய பின் முட்டையை நன்றாக அடித்து, அத்துடன் ஊற்றி உப்பு, கேசரிப் பவுடர் சேர்த்து, வெல்லத்தையும் பொடி செய்து போட்டுக் கிளறி இறக்கி வைத்துக் கொண்டு அத்துடன் பொடி செய்த மசாலா பவுடர், பொட்டுக்கடலை, உருளைக்கிழங்கு நூல்கோல் சேர்த்து மல்லியை அரிந்து போட்டு, முந்திரி திராட்சை அவல் ஆகியவற்றையும் கலவையில் சேர்த்து எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து நன்றாகப் பிசைந்து கேக் செய்யவும். கிண்ணங்களில் சிறிது நெய் தடவி கலவையை அதில் வைத்து ஒரு தாம்பாளத்தில் கலவைக் கிண்ணத்தைக் கவிழ்த்து கிண்ணம் போல் உள்ள காலிபிளவர் குறிஞ்சியை ஓவனில் வைத்து நன்றாக வேகவிட்டு எடுத்துக் கொண்டு, பச்சைத் திராட்சையைக் காலிபிளவர் குறிஞ்சியின் மேல்வைத்து அழகு செய்து பரிமாறவும்.

வி. ஜெயலக்ஷ்மி
"மகாலெக்ஷ்மி", ஏ-9, சேரன்நகர்
கோவை-641029

பொதுவாக, இறந்த பெற்றோர்களின் நினைவாக சிராத்தம் செய்வார்கள். ஆனால் ஒருவர் தன் தாயின் நினைவாகக் கல்யாண மண்டபத்தையே கட்டிவிட்டார். செல்வந்தர்களுக்கு இது சகஜம் ஆனால் நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த திரு சீனிவாசன், 'கடலாழி கமலாம்பாள் கல்யாண மண்டபம்' ஒன்றை சிங்கப்பெருமாள் கோயிலில் கட்டியிருக்கிறார்.

அறக் கட்டளையொன்றை நிறுவி, மிகக் குறைந்த வாடகைக்கு விடுவதுடன், வரும் வருவாயையும் நல்ல பணிக்கே செலவிடப் போகிறாராம். அருகே வளர்ந்து வரும் மறைமலை நகர் வாசிகளுக்கு நல்ல அதிர்ஷ்டம்தான்.

புகைப்படச் செய்திகள்



புகழ்பெற்ற நடன குரு அடையாறு லட்சுமணன் தந்துள்ள மற்றொரு நடனமணி குமாரி ஜெயந்தி மூர்த்தி மீனாட்சி கல்லூரி மாணவியான ஜெயந்தி படிப்பைப் போலவே, நாட்டியத்திலும் சூட்டிகையாக இருக்கிறார். பரத சூடாமணி பட்டத்தைப் பெற்றுள்ள இவர் எதிர்காலத்தில் தேர்ந்த நடனமணியாகி விடுவார் என்பதை இவரது சலியாத உழைப்பும் தேர்ந்த நடனமும் காட்டுகிறது.

சில மாதங்களுக்கு முன்னால் மங்கையர் மலரும், கெய்தான் நிறுவனமும் இணைந்து ஒரு போட்டி நடத்தியிருந்தது. அதில் கல்கத்தாவைச் சேர்ந்த திருமதி சண்முகத்தம்மாளுக்குக் கெய்தான் ஃப்ரெஷ் ஏர் ஃபேன் பரிசாகக் கிடைத்தது. படத்தில் திருமதி சண்முகத்தம்மாள், கெய்தான் நிறுவன மானேஜிங் டைரக்டர் திரு என். கே. கெய்தானிடமிருந்து பரிசைப் பெறுவதைக் காணலாம்.



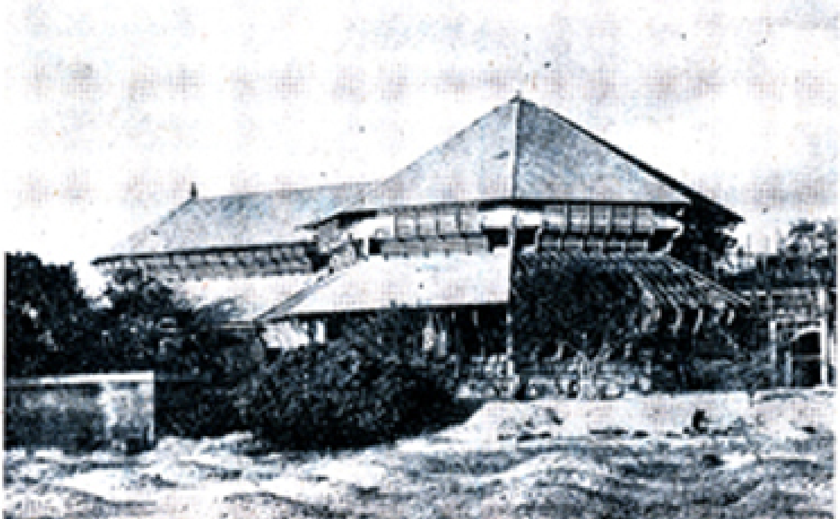


'மனிதன் தனக்குச் சந்தோஷம் வந்தாலும், துக்கம் வந்தாலும் தன்னை யறியாமல் வரும் சொல் அம்மா! என்பதுதான். உலகே அந்த வார்த்தையினுள் அடக்கம். அன்னையின் அன்பையும் விட மேலானது உண்டோ! அத்தகைய உயர்ந்த சொல்லே பசுக்கன்று 'அம்மா' என்று கத்துவதிலிருந்துதான் கற்றான். பசுவும் நம் தாயைப் போன்றதுதான். பசு வதை ஒழிப்பை நமது கடமையாகக் கொள்ள வேண்டும்' என்றார் ஆசாரியார். அண்மையில் காளிதாசனின் குமார சம்பவம், ரகுவம்சம் இரண்டையும் ஸ்ரீ வேங்கடராகவாச்சாரியார் தமிழ்ப்படுத்த அதை லிப்கோ நிறுவனம் ஆசாரியார் கையால் வெளியிட்டது. அப்போது ஆசார்யாள் சொன்ன அருளுரையே இது.



↑ வரவிருக்கும் ரமண பகவானின் ஜயந்தியை ஒட்டி ரமண கேந்திரா சிறப்பான மகாநாடு ஒன்றை ஏற்பாடு செய்திருந்தது. பல துறை வித்பன்னர்கள் வந்து சிறப்பாக உரையாற்றினார்கள். ரமணரின் வாழ்க்கையை நாட்டிய நாடகமாக்கிச் செய்து காட்டினார்கள். படத்தில் உள்ளது நாட்டிய நாடகத்திலிருந்து ஒரு காட்சி.

அமைதியான சூழ்நிலையில் அற்புதமாக அமைந்துள்ள கலாக்ஷேத்ராவில் ஜனவரி மாத முதல் வாரத்தில் கலை விழா நடந்தது. கலைக்காகவே எழுப்பப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் அரங்கில் இவ்விழா சிறப்பாக நடைபெற்றது. 'கமர்ஷியலாக இல்லாமல் நாடகமோ, நடனமோ ஒவ்வொருவருக்கும் அரங்கில் இருப்பவர்கள் நன்றாகத் தெரிய வேண்டும் என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு எழுப்பப்படும் கலையரங்கம் இது'' என்கிறார்கள் இங்கிருப்பவர்கள். ↙



இதற்கு என்ன செய்வது?

தொகுப்பு: டி. ஆர். ரமேஷ்



பல் சுத்தம் தேவை!

திருமதி பிரசன்னராஜன் — கும்பகோணம்

என் மைத்துனருக்கு வயது 27 ஆகிறது. கடந்த இரண்டு மூன்று மாதங்களாக அவர் பல் தேய்க்கும்போதும், மற்ற சில நேரங்களிலும் ஈறுகளிலிருந்து ரத்தம் வெளி வருகிறது. இதைத் தடுக்க ஏதேனும் வழியுண்டா?

பதில்

பற்களைச் சிறு வயதிலிருந்தே சுத்தமாகத் தேய்த்துப் பாதுகாக்க வேண்டும். நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்திற்கு நுழைவாயிலே அதுதானே? பலர் இதைப் புரிந்துகொள்வதில்லை. பல் டாக்டரிடம் சென்று ஈறுகளைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள். இருவேளை பல் தேய்க்கும் பழக்கத்தையும் ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

உடல் மெலிய வேண்டும்!

பி. மீனாட்சி — மதுரை

என் உடம்பு அளவுக்கதிகமாகப் பெருத்துவிட்டது. நான்கு ஆண்டுகளுக்கு முன் மிகவும் குண்டாக இருந்தேன். வீட்டு வேலை, வாக்கிங் முதலியவற்றால் படிப்படியாக குறைத்து விட்டேன். அப்படியே வேலை செய்துகொண்டிருந்தும் எதிர்பார்த்த அளவு சாதாரணமாக ஆகவில்லை. அதிக வேலையால் அடிக்கடி கால் வலி, தலை வலி வந்து வாட்டுகிறது. டாக்டரிடம் காண்பித்த பின் வைட்டமின் மாத்திரையும், ஊசியும் எடுத்துக்கொண்டேன். ஒன்றும் பயனில்லை. என்ன செய்வது? கடந்த நான்கு ஆண்டுகளாக ஒரு இட்லிதான் சாப்பிடுகிறேன்.

பதில்

உடல் பெருக்காமல் இருக்க, எண்ணெய், கொழுப்புப்பதார்த்தங்களை நிறுத்திவிடுங்கள். அதிகாலையில் வெந்நீரில் தேன் விட்டுச் சாப்பிட உடல் இளைக்கும். மற்றபடி உடல் இளைக்கப் பட்டினி போடுவது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லதல்ல.

வயிறு பெருத்து விட்டதே!

....

எனக்குப் பிரசவமாகி மூன்று மாதமாகிறது. குழந்தை வயிற்றில் இருக்கும்போது (6ம் மாதம்) அடிவயிற்றில் கறுப்பாக வரிவரியான கோடுகள் போல் இருந்தது. பிறகு படிப்படியாக வயிறு முழுவதும் வந்து விட்டது. டாக்டர் மறைந்துவிடும் என்று கூறினார். மறையவே யில்லை. வயிறும் பெரிதாக இருக்கிறது. வயிற்றில் வரி வரியாக கோடுகள் நிறைய இருப்பதால் அசிங்கமாக இருக்கிறது. தயவு செய்து இதற்கு என்ன செய்வது என்பதைக் கூறவும்.

பதில்

குழந்தை வயிற்றில் வளரும்போது வயிறு பெருக்கிறது. இதனால் தசைகள் விரிவடைவதாலும், குழந்தை வெளி வந்தவுடன் பெருத்த தசைகள் திடீரென்று சுருங்கவேண்டியுள்ளதாலும் வயிற்றில் கோடுகள் ஏற்படும். மஞ்சள் தூளை எண்ணெயில் கலந்து வயிற்றில் அழுந்தத் தேய்த்து அரை மணி நேரம் ஊற விடுங்கள். பின்னர் சீயக்காய் பொடி அல்லது பயத்தம் பொடி தேய்த்துக் குளியுங்கள். நாளாவட்டத்தில் கோடுகள் மறைந்து விடும். பெருத்த வயிறு சிறிதாக உடற் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். பெண் மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை கேட்கவும்.

நீர் மாறினால் முடி உதிருமா?

மங்களா — கோட்டூர்

நான் இரண்டு வருடமாகப் பொன்னாங்கண்ணி தைலம் வாங்கித் தேய்த்து வருகிறேன். முடி கருகருவென்றும் அடர்த்தியாகவும் இருந்தது. அப்பொழுது வாரம் ஒரு முறை வெறும் சீயக்காய்த் தான் உபயோகித்தேன். இப்போது ஆறு மாதமாக முடி உதிர்கிறது. நுனியில் வெடிப்பு ஏற்பட்டு வளர்ச்சி இல்லாமலும் இருக்கிறது.

தண்ணீர் மாற்றினும் முடி உதிருமா? எனக்கு முடி வளரவும் அடர்த்தியாக இருக்கவும் என்ன செய்வது?

பதில்

எந்த எண்ணெயைத் தலைக்குத் தடவுகிறீர்களோ அதையே தொடர்ந்து உபயோகிக்கவும். அடிக்கடி எண்ணெயை மாற்றிக் கொண்டு இருக்கக் கூடாது. தலைக்குக் குளித்தவுடன் ஈரம் போகத் துடைத்து, நன்கு தலை காய்ந்தவுடன் தலையை வார வேண்டும். ஈரத் தலையில் சிக்கு எடுப்பதோ வாருவதோ கூடாது. மற்றபடி நீருக்கும் தலை முடிக்கும் சம்பந்தம் இல்லை.

தோல் வறட்சி!

சரளா — **சேலம்**

எனக்கு உடல் தோல் வறட்சியாக, கருக்கமாக உள்ளது. கால் ஆடு சதையில் அடிக்கடி வெடித்து ரேகை ரேகையாக வருகிறது. உள்ளங்கையும் பாதமும் வரட்டுத்தன்மையுடனும் வெடிப்புடனும் இருக்கிறது. முகத்திலும் கரும் புள்ளிகளும் [illegible] தோன்றி நிறமே கருத்துக் கொள்கிறது. இது சரியாகுமா? தோல் ஈரப் பசையாக, மென்மையாக ஆகுமா?

பதில்

தோலில் எண்ணெய்ப் பசை இல்லாததே இதற்குக் காரணம். தினமும் தேங்காய் எண்ணெயை உடம்பு முழுவதும் தடவி சிறிது நேரம் ஊறிக் குளியுங்கள். எண்ணெய், நெய் பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். காட்லிவர் ஆயில் காப்ஸ்யூல்கள் நல்ல பலன் தரும்.

பத்து வயதிலும் படுக்கையை நனைக்கிறான்.

ஜானகி — **தேனி**

என் மகன் ஐந்தாவது படிக்கிறான். பத்து வயது ஆகிறது. இன்னமும் தினமும் படுக்கையில் இரண்டு மூன்று தடவையாவது சிறுநீர் கழித்து விடுகிறான். அத்துடன் பகலிலும் அடிக்கடி சிறுநீர் போகிறான். இதற்கு டாக்டரின் ஆலோசனையின் பேரில் மாத்திரைகள் கொடுத்தோம். இன்னும் அப்படித்தான் இருக்கிறது. இதற்கு என்ன மருந்து கொடுக்கலாம்?

பதில்

சிறு குழந்தைகளின் மனத்தில் பயம், தாழ்வு மனப்பான்மை இருந்தாலும் இது போல ஆகும். உங்கள் குழந்தைக்கு என்ன பிரச்சினை என்று கவனியுங்கள். தூங்கும்போது மிரட்டித் தூங்கப் பண்ணுவது; பயமுறுத்துவது. மற்ற குழந்தைகளுடன் ஒப்பிட்டுக் கண்டிப்பது இவற்றால் பிரச்சினைகள் வரும்.

குழந்தையை நல்ல கதைகள், தைரியம் சொல்லித் தூங்கப் பண்ணுங்கள். அன்பாக நடத்துங்கள். நாளா வட்டத்தில் படிப்படியாக இந்த வழக்கம் குறைந்து விடும்.

பெரியப்பா பொய் சொன்னார்!

டி. ராஜேந்திரன் — **ஒன்னிபாளையம்**

எனக்கும் என் அண்ணனுக்கும் ஆளுக்கு மூன்று மூன்று ஏக்கர் சொந்த நிலம் இருந்தது. என் தந்தை இறந்ததும் என் அண்ணன் அவனுக்குச் சொந்தமான மூன்று ஏக்கர் நிலத்தையும் என் பெரியப்பாவுக்கு விற்று விட்டான். என்னுடைய நிலத்தையும் தனக்குக் கொடுக்கும்படி வற்புறுத்திக்கொண்டே இருந்தார். என் பூமியை விற்க விருப்பமில்லாததால் கொடுக்க மறுத்து விட்டேன். என் பெரியப்பாவே எனக்குப் போட்டியானார். எனக்குத் தெரியாமலே நான் என் நிலத்தை அவருக்கு விற்றதாகவும், நிலத்தைக் கிரயம் செய்ததாகவும், கிரயப் பத்திரத்தைக் காட்டுகிறார் என் பெரியப்பா. அதில் என்னுடைய போலிக் கையெழுத்துப் போடப்பட்டுள்ளது. நிலத்தை மீட்க நான் வழக்குத் தொடர்ந்தால் தீர்ப்பு யாருக்குச் சாதகமாக இருக்கும்?

பதில்

முதலில் அந்த நிலம் உங்களுக்குச்சொந்தமானதுதான் என்பதை நிரூபிக்க வேண்டும். அதாவது பரம்பரையாக வந்தது என்றால் அதனுடைய பத்திரங்கள் அல்லது கவர்ன்மென்ட் [illegible] அதற்கான பத்திரங்கள் இருந்தால் காட்ட வேண்டும்.

பிறகு உங்கள் பெரியப்பா உங்களுடைய நிலத்தை வாங்கினார் என்பதற்கான பத்திரங்களில் உள்ள கையெழுத்து, ரிஜிஸ்ட்ரார்

குழம்பு செய்யும்போது சிறிது உப்பு அதிகமாகிவிட்டால் தக்காளியை நறுக்கிப் போட்டால் குழம்பிலுள்ள அதிகப்படியான உப்பு குறைந்து, ருசியாக இருக்கும்.

எஸ். விஜயா சீனிவாசன்

ஆபீஸில் உள்ள கையெழுத்து, உங்களுடைய சாதாரணக் கையெழுத்து இவற்றை ஒப்பிட்டுக் காட்டிப் போலீஸில் புகார் செய்ய வேண்டும். போலிக் கையெழுத்து மோசடி வழக்கொன்றை அவர் மீது பதிவு செய்வார்கள். வழக்கு விசாரணையில் உண்மைகள் தெளிவாகும்.

நானோரிடம், குடும்பம் ஓரிடம்!

ஏ. சுப்ரமணியம் — சங்ககிரி

நான் தற்போது இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு மேலாக சங்ககிரியில் உள்ள ஊ. ஒ. தொ. பள்ளியில் தலைமை ஆசிரியராக இருந்து வருகிறேன். என்னைச் சிலருடைய தலையீட்டின் காரணமாக வேறு ஊர்ப் பள்ளிக்கு மாற்றி விட்டனர். எனது குழந்தைகள் சங்ககிரியில் படிக்கிறார்கள். அவர்களுடைய படிப்பும் இதனால் கெடுகிறது. குடும்பம் ஓரிடம், நானோரிடம் என அவதிப்படுகிறது. பழைய பள்ளிக்கே நான் மாற வழி ஏதும் உண்டா?

பதில்:

உங்களைக் காரணமின்றி மாற்றி விட்டார்கள் என்று உயர்நீதி மன்றத்தில் நீங்கள் 'ரிட்' தாக்கல் செய்யலாம். அப்போது விசாரணையில் நீங்கள் தவறேதும் செய்ததால் மாற்றினார்களா, நடைமுறை அலுவலுக்காக மாற்றினார்களா, வேறு என்ன காரணம் என்பது புலனாகும். அதை வைத்து உங்களுக்குத் தீர்ப்பு வழங்கப்படும்.

ஜீவனாம்சம் கொடுக்க வேண்டுமா?

த. மோகனசுந்தரம் — சென்னை-74

எனக்குத் திருமணமாகி ஒன்றரை ஆண்டுகள் ஆகிறது. நாங்கள் இருவருமே அரசு ஊழியர்கள். என்மீது பல குற்றங்களைச் சுமத்திவிட்டு என் மனைவி கடந்த ஒரு வருடமாக என்னை விட்டுப் பிரிந்து அவளுடைய தகப்பனார் வீட்டிலேயே இருக்கிறாள். ஒரு பெண் குழந்தையும் உள்ளது. அவளுடன் இனிமேல் சேர்ந்து வாழ விரும்பாததால் விவாகரத்து வாங்க முடிவு செய்துள்ளேன்.

என்னுடைய சொந்தச் சம்பாத்தியத்தில் வாங்கிய ஒரு வீடு உள்ளது. என் மனைவியை விவாக ரத்து செய்த பின் என் மனைவிக்கும் என் பெண் குழந்தைக்கும் ஜீவனாம்சம் கொடுக்க வேண்டி வருமா? மேற்படி வீட்டில் (விற்றாலும் விற்காவிட்டாலும்) என் மனைவியும் என் மகளும் உரிமை கொண்டாட முடியுமா?

வெள்ளாவியில் வைக்கக் கூடாத (வெங்கடகிரி, கோட்டா சாரி) புடவைகளை சலவை செய்யும்போது கொஞ்சம் "டீ"த் தண்ணீர் கலந்த நீரில் நனைத்து எடுத்தால் பழுப்பு நிறம் போகாமல் 'பளிச்'சென்று இருக்கும்.

—உமாகிருஷ்ணா

பதில்:

உங்களுடைய மனைவியும் அரசு ஊழியராக, சம்பாதிப்பவராக இருக்கிறார். எனவே விவாக ரத்து வழக்கைப் பொறுத்தவரை ஜீவனாம்சம் தர வேண்டியதைப் பற்றி பல தரப்புகளிலும் விசாரித்தே முடிவு செய்வார்கள். குழந்தை யாரிடம் இருக்கவேண்டும் என்று முடிவான பிறகே, குழந்தையின் பராமரிப்புக்கான ஜீவனாம்சத் தொகையும் முடிவாகும்.

வீட்டைப் பொறுத்தவரை உங்களுடைய சொந்த சம்பாத்தியம் என்பதால் மனைவிக்கோ மகளுக்கோ உரிமை இல்லை. ஆனால் வீட்டை விற்காமல் இருந்தால் விவாக ரத்துக்குப் பின் நீங்கள் ஜீவனாம்சம் கட்டத் தவறினால் வீட்டை ஆதாரமாகக் கைப்பற்ற அவர்களுக்கு உரிமை உண்டு.

இதற்கு மேல் விரிவாக இங்கு கூற இடமில்லை. இது சம்பந்தமாக உங்களுக்கு அண்மையில் உள்ள வழக்கறிஞரைக் கலந்தாலோசிக்கவும்.

ஊனமுற்றவருக்கும் சலுகை உண்டா?

மீரா — திருப்பத்தூர்

ஒருவர் அரசு ஊழியராகப் பணியாற்றும்போது நோயின் காரணமாகவோ அல்லது விபத்தின் காரணமாகவோ உடல் ஊனமுற நேர்ந்தால் சட்டப்படி அரசிடமிருந்து என்னென்ன உதவிகள் பெறத் தகுதி உண்டு?

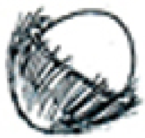
பதில்:

தொழிற்சாலைகளில் பணி புரிபவருக்கே பணிபுரியும்போது விபத்து நேர்ந்தால் நஷ்ட ஈட்டுத் தொகை உண்டு. அரசு அலுவலகங்களில் பணி புரிபவருக்கு சலுகைகள் கிடையாது. மருத்துவ வசதியே உண்டு.

கொல்லம் தரும் கொப்பரைச் செய்தி

(கொல்லத்தில் உள்ள என்டீலக்ஸ் தேங்காயெண்ணெய் அதிபர் திரு கனகசபையிடம் தேங்காயெண்ணெயைப் பற்றிக் கேட்டபோது)

தேங்காயெண்ணெய் நல்ல தரமான எண்ணெயாக இருக்கக் காரணம் தேங்காயா? அதை எண்ணெயாகப் பதப்படுத்தும் விதத்தில் இருக்கிறதா?



கொப்பரையில் இருந்தே தேங்காயெண்ணெய் தயாரிக்கப்படுகிறது. நல்ல தரமான கொப்பரையிலிருந்து எடுக்கப்படும் தேங்காயெண்ணெய் தரமாக இருக்கும். மற்ற எண்ணெய்கள் ரிஃபைன் பண்ணப் பண்ணச் சிறப்பாகும். ஆனால் தேங்காயெண்ணெயை ரொம்ப பதப்படுத்தக் கூடாது. அதன் ஃப்ளேவர் கெட்டுவிடும்.

தேங்காயெண்ணெயில் நிறையக் கலப்படம் இருக்கிறதே. அது ஏன்? அதில் என்னென்ன கலக்கிறார்கள்?



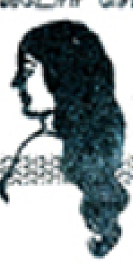
மற்ற எண்ணெய்களைவிட தேங்காயெண்ணெயில்தான் கலப்படம் அதிகம். காரணம் தேங்காயெண்ணெயே எல்லா எண்ணெய்களை விடவும் விலை அதிகம். அதனால் எந்த எண்ணெயைக் கலந்தாலும் அந்த அளவுக்கு லாபம் இருக்கிறது. சாதாரணமாக நல்லெண்ணெய், கடலெண்ணெயைக் கலப்பதில்லை. ஏனென்றால் வாசனை காட்டிக் கொடுத்துவிடும். பருத்திஎண்ணெய் ஒலீட் ஆயில், சிலைண்ட் ஆயில் இவற்றை நிறையக் கலந்துவிடுகிறார்கள்.

இது தரமான எண்ணெய்தானா என்று வீட்டிலேயே சோதித்துப் பார்க்க முடியுமா? எளிதான சோதனை வழி என்ன?



சுத்தமான மூடியுள்ள சிறிய பாட்டிலை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அதில் பாதிக்கு ஐஸ் கட்டியை நன்கு பொடி செய்து பவுடராகப் போடுங்கள். மீதியுள்ள பாகத்தில் மூடிக்குக் கொஞ்சம் கீழ்வரை சந்தேகமுள்ள தேங்காயெண்ணெயை ஊற்றுங்கள். இப்போது இரண்டு நிமிடம் குலுக்கிவிட்டு, மூன்று நிமிடம் வைத்துக் காத்திருங்கள்.
ஐந்தாவது நிமிடம் பாருங்கள். பாட்டிலில் உள்ள எண்ணெய் முழுவதும் உறைந்து நெய் போலக் கெட்டியாகிவிட்டிருந்தால் அது சுத்தமான தேங்காயெண்ணெய். கலப்படமாக இருந்தால் சுத்தமான தேங்காயெண்ணெய் வரை உறைந்திருக்கும். மீதியுள்ள கலப்பட எண்ணெய் மேலே தனியாக வெளியே வந்து நிற்கும்.

சரி. இப்படிச் சுத்தமாக வைத்திருக்கும் எண்ணெயைப் பாதுகாப்பது எப்படி? இதற்கென்று சீசன் ஏதாவது உண்டா? அப்படியிருந்தால் அந்தச் சமயம் நிறைய வாங்கி ஸ்டோர் செய்து கொள்ளலாமா?



தேங்காயெண்ணெய்க்கென்று சீசன் கிடையாது. எப்போதும் கிடைக்கும். சுத்தமான தேங்காயெண்ணெய் உபயோகித்தால் அதைவிடச் சிறந்த கூந்தல் தைலம் வேறு ஒன்றும் இல்லை. வேறு தைலங்களை நாடிச் செல்ல அவசியமும் கிடையாது. அதை முதலில் பெண்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.



சுத்தமான தேங்காயெண்ணெயாகப் பார்த்து வாங்கினால் மட்டும் போதாது. அதைச் சுத்தமாகவே பாதுகாக்கவும் வேண்டும். நான் இப்போது சொல்லப் போகும் வழிமுறைகளைப் படித்து விட்டு 'பூ. இவ்வளவுதானா, இது தெரியாதா எங்களுக்கு' என்று சொல்வீர்கள். இவற்றை எவ்வளவு தூரம் ஒவ்வொருவரும் கடைப்பிடிக்கிறீர்கள் என்று யோசியுங்கள்.



முதலில் தேங்காயெண்ணெய் வாங்கும்போது சுத்தம் செய்து நன்கு உலர்த்தி பாட்டிலில்தான் வாங்கவேண்டும். பெரும்பாலோர் முன்பு வாங்கிய எண்ணெய் தீர்ந்தவுடன், அந்த அடிக் கசண்டுடனேயே வாங்குவார்கள். இதனால் எவ்வளவு காசு கொடுத்து எத்தனை உயர்ந்த எண்ணெயை வாங்கினாலும் வீணாகி விடுகிறது.

இரண்டாவது: எண்ணெயை அப்படியே கவிழ்த்தோ, அல்லது ஸ்பூன் கொண்டோ கைகளில் ஊற்றிக் கொள்வீர்கள். அப்போது கையும் எண்ணெய் பாட்டிலும் தொடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குளிப்பதற்கு முன்போ, குளித்த பின்போ தான் எண்ணெய் பூசிக்கொள்வார்கள். குளிப்பதற்கு முன்பானால் கையில் அழுக்கிருக்கும். குளித்த பிறகு ஈரமிருக்கும். இரண்டும் நுட்பம் வாய்ந்த எண்ணெயின் தரத்தைக் கெடுத்து விடுகிறது.''

பேட்டி: டி. ஆர். ரமேஷ்

ஆயுளுக்கு வேதம்!

டாக்டர் பி. வைத்தியநாதன்
(செயலாளர், இண்டியன் மெடிகல் பிராக்டிஷனர்ஸ் கோஆபரேட்டிவ் பார்மஸி அண்ட் ஸ்டோர்ஸ், சென்னை)

ஆயுர்வேதம் என்ற சொல் ஆயுள், வேதம் என்ற இரண்டு தனிச் சொற்களால் ஆனது. வேதம் என்றால் அறிவியல் எனப் பொருள். எனவே, ஆயுளைப் பற்றிய அனைத்து விவரங்களைக் குறித்த அறிவியல்தான் ஆயுர்வேதம்.

ஆயுள், அதனளவு, சுகமான ஆயுள், துக்கமான ஆயுள், இதமான ஆயுள், இதமற்ற ஆயுள், ஆயுளுக்கு இதமானவை, ஆயுளுக்கு இதமற்றவை எனப் பல்வேறு கோணங்களில் நின்று ஆயுர்வேதநூல்கள் விளக்கம்கொடுத்து



ஆயுர்வேதம் என்ற பொருளுக்கு உகந்ததாய் உள்ளன. இவ்விதம் பிணி நீக்கத்தை மட்டும் பற்றாது நோயற்ற வாழ்வைப் பேணிக் காப்பதையும் வலியுறுத்துகிறது ஆயுர்வேதம்.

இந்த நோயற்ற வாழ்வை உருவாக்க உடல் நிலைக்கும், மனோ நிலைக்கும் சமமான பங்கு உண்டு என்பதை முதலில் கண்டது ஆயுர்வேதம்தான். இந்தப் பயனை அடைய நாம் மூன்று நிலைகளைத் தவிர்த்தாகவேண்டும்.

முதலாவதாக கண், காது, மூக்கு, நாக்கு, தோல் ஆகிய ஐந்து புலன்களுக்கும் நாம் புலப்படுத்தும் உணர்ச்சிகளைத் தமக்கு ஒவ்வாத முறையில் கூடப் புலப்படுத்துவது ஆகும். மிக நுண்ணிய பொருள்களையோ, மிக மிகப் பிரகாசமான பொருள்களையோ கண் கொண்டு நோக்குவது போன்ற ஒவ்வாத முறையை இங்கு ஓர் உதாரணமாகக் கொள்ளலாம். மற்ற புலன்கள் விஷயத்திலும் இவ்விதமான நிலைகளைக் கண்டறிய வேண்டும். இவை அனைத்தும் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை. மேலும் இந்தப் புலன்களை அதிகமாகச் செயல்படச் செய்வதோ, செயல்படுத்தாமல் இருப்பதோ கூடத் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இவை அனைத்தும், கை, கால், குதம், ஜனன உறுப்பு, சொல் என்ற ஐந்து பணிப் புலன்களுக்கும் பொருந்தும்.

இரண்டாவதாக நமது பகுத்தறிவால் அறிய வேண்டியவற்றைச் சீர்தூக்கிப் பகுத்து அறியாது, தவறாகக் காரணங்களைச் சொல்வது; ஊழ்வினை உண்டாவதற்கும் இதுதான் காரணமாக ஆகிறது. இந்த அடிப்படையில் தான் சில பிணிகள் கர்ம வியாதி என்று பிரித்து அறியப்படுகின்றன.

மூன்றாவது பருவக் காலங்கள் பொய்ப்பது அல்லது மாரிக் காலத்தில் கோடை, கோடைக் காலத்தில் மாரி போன்ற இயற்கை மாறுபாட்டங்கள். சரியான பருவக் காலங்களிலும் வெப்ப தட்ப நிலைகளைச் சேரக்கொள்ளாது முற்றிலும் தவிர்ப்பதோ, அதிகமாக அல்லது முறை தப்பியோ கொள்வதும் ஆகும்.

இந்த மூன்றும்தான் மனம், உடல் இயற்கைக் கேடுத்து வியாதிகளுக்குப் பொதுப்படையான காரணங்களாக ஆகின்றன.

ஒவ்வாமை (Allergy) சக்திக்கு மீறிய உழைப்பு, மன உளைச்சல் (tension) என்றெல்லாம் வியாதிக்கு முக்கிய காரணமாக இன்று பேசப்படும் புதிய கொள்கைகள் அனைத்தும் மேலே கூறிய மூன்று காரணங்களுள் அடங்குகின்றன. பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே ஆயுர்வேதம் இவற்றை ஆராய்ந்து கூறியுள்ளது.

மேலும் உடலமைப்பில் இயற்கையாகவே கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றத் தோன்றும் உந்தல்களை "வேகம்" என்று பெயரிட்டு அவற்றை அடக்கக் கூடாது எனக் கூறுகிறது ஆயுர்வேதம். மல ஜலம் கழிக்கத் தோன்றும் உந்தல்கள் போன்ற பதின்மூன்று உந்தல்கள் இப்பிரிவில் அடங்கும்.

மேற்கூறிய காரணங்களால் இயற்கை வாழ்க்கை சீர்குலைக்கப்படுகிறது. இதனால் மனதையும் உடலையும் பேணிக் காக்கும் ஸத்வ குணம், கபம், பித்தம், வாதம் என்ற இயக்கங்கள் சீர்கெடுகின்றன. இந்தச் சீர்கேட்டைத்தான் ஆயுர்வேதம் பிணி என்கிறது. எனவே சிகிச்சை முறை அந்த இயக்கங்களின் சீர்கேட்டைச் சரிசெய்து அவற்றைச் சமநிலையில் இயங்குவதாக அமைய வேண்டும்.

கபம், பித்தம், வாதம் என்ற இயக்கங்கள் அந்தந்த செயல்களைக் கொண்டு மின்சாரம்

போல் பிரித்தறிய வேண்டியவைகள் ஆகின்றன. அவைகளை விஞ்ஞானமாகக் கண்டறிய முடியாது. விஞ்ஞானமாகக் காணப்படும் கோழை, பித்த வாந்தி, உப்புள வாயு போன்றவை அல்ல அவை. அந்தக் கோழை முதலியவைகளை மலங்கள் அல்லது கழிவுப் பொருள்கள் என்று அறிய வேண்டும். இதற்கு மாறாகக் கபம், பித்தம், வாதம் என்று கூறப்படும் இந்த இயக்கிகள் ஆக்கப் பணிக்கு உதவுபவைகள்.

நிற்க. ஆயுர்வேதத்தின் நோக்கில் மனது, உடல் இவற்றின் வளம்தான் ஆரோக்கியம்.



விருந்துகளில் அறு சுவையுடன் நால் வகைப் பதார்த்தங்கள் பரிமாறப்பட்டதாக சொல்கிறோமே அறு சுவை தெரியும். நால் வகைப் பதார்த்தம் என்றால் என்ன? கறிகளின் எண்ணிக்கையா இல்லவே இல்லை. பின்னே?

உண்ணும் உணவு நால்வகைப்படும்: (1) போஜ்யம் - அள்ளி உண்ணத் தக்கது. இதில் சாதம், பொரியல் கூட்டு முதலியவை அடங்கும். (2) கட்யம் – கடித்து உண்ணத் தக்கவை. அப்பளம், வறுவல் முதலியன. (3) பேயம்–குடித்து உண்ணத் தக்கது பாயசம், ரஸம், மோர் முதலியன. (4) லிக்யம்–தொட்டு உண்ணத் தக்கது. பச்சடி, ஊறுகாய் முதலியன.

இப்படி நால் வகையாகவும் உண்ணத் தக்கவைகளை, அறு சுவையுடன் படைப்பதே விருந்து!

என். பட்டம்மா

இவைகளின் எதிர்களும் பெரும்பாலும் உள்ளுக்குள்ளேதான் இருக்கிறதே தவிர புறத்தில் இல்லை. எனவே நோய்கள் Infection-ஆல் தோற்றுவிக்கப்படுகின்றன என்ற கருத்து ஆயுர்வேதத்தின் கொள்கைக்கு மாறுபட்டது. ஆகையால் தோற்றுவதைத் தாக்குவதுதான் சிகிச்சை என்ற நிலைக்கு ஆயுர்வேதத்தில் இடமில்லை. பிணியை மட்டும் அகற்றுவதுதான் தூய சிகிச்சை. ஒன்றை நீக்கி மற்றொன்றை விளைவிப்பது தூய சிகிச்சையல்ல. எனவே சிகிச்சையால் உடலினுள்ள நிகழ்வுகளுக்குத் தீங்கு விளைவது என்பதை ஆயுர்வேத சிகிச்சை முறையில் காண முடியாது.

சிகிச்சை என்பது தாதுக்களைச் சமமான நிலையில் நிறுத்துவதுதான் என்கிறது ஆயுர்வேதம். அதாவது உண்ட உணவிலிருந்து பிரிந்த ஆகார ரஸம், ரத்தம், மாம்ஸம், கொழுப்பு, எலும்பு, எலும்பினுட்புற ஜவ்வு, மக்கட் பேறுக்கு இன்றியமையாத சுக்ரம் என்ற இந்த ஏழு தாதுப் பொருட்களும் தம் தம் தரத்திலும் அளவிலும் குன்றாது சீராகச் செயல்பட்டு, நோயற்ற வாழ்வுக்கு அடிகோலுவதாகத் திருப்புதல்தான் சிகிச்சையின் குறிக்கோள்.

''அக்னி பலம்'' என்ற ஜீரண சக்திதான் இதைச் சாதிக்க வல்லது என்கிறது ஆயுர்வேதம். ஆகவேதான் ஆயுர்வேத சிகிச்சையில் பயன்படுத்தப்படும் மருந்து முறைகள் பெரும்பாலும் ஜீரண சக்தியைச் செம்மைப்படுத்தும் பொருள்கள் கொண்டதாகவே அமைந்துள்ளன. ''அக்னி'' என்ற ஜீரண சக்தி நன்கு செயல்படுவதால் உண்ட உணவு தாதுக்களாகவும், கழிவுப் பொருள்களாகவும் சீரான முறையில் பிரிக்கப்பட்டும், வளர்ச்சிப் பணியும் சரிவர அமையும். இந்நிலையில் கபம், பித்தம், வாதம் என்ற மூன்று முக்கியமான இயக்கங்கள் சரிவர இயங்கி சமநிலைக்குத் தகுதி வாய்ந்தவைகளாக அமையும். அப்பொழுது ஆத்மா, புலன்கள், மனது ஆகியவையும் நன்கு தெளிவுற்றிருக்கும். இந்த நிலையில்தான் மனிதன் ஆரோக்கியமானவன் என்று கூறத் தகுதிவாய்ந்தவன் ஆகிறான்.

இவ்விதம் தனி மனிதனுடைய அக்னி பலத்தைப் பொருத்தே மேற்கூறிய தொடர் நிகழ்ச்சி ஏற்படுவதால் அக்னியை அதாவது ஜீரண சக்தியைப் பேணிக் காப்பதை மிக முக்கியமாகக் கருதுகிறது ஆயுர்வேதம்.

இவ்விதம் அக்னி பலத்தால் பக்குவமான தாதுப் பொருட்கள் வெளியிலிருந்து செலுத்தப்படும் பொருள்கள் போல ஒவ்வாது எனப் பெரும்பாலும் வெளியேற்றப்பட மாட்டா. ''லங்கனம் பரம ஔஷதம்'' என்ற பண்டைய பழமொழியும் இந்தத் தத்துவத்தின் அடிப்படையில் வந்ததுதான். பச்சிளங் குழந்தைகளுக்குச் செயற்கைப் பாலுணவுகளுக்குப் பதில் தாய்ப் பாலே இன்று பரிந்துரைக்கவும் இதுதான் காரணம். இந்த முக்கியத்துவம் தொன்று தொட்டு உணரப்பட்டிருந்தும் காலப் போக்கில் சிறிது மங்கி மீண்டும் தனக்குரிய இடத்தைப் பற்றிக் கொள்ளத் தொடங்கியுள்ளது.

நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் என்ற ஐந்து பூதங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆயுர்வேதம் விளக்கம் கொடுக்கிறது. இதனால்தான் புல், பூண்டு போன்ற தாவரப் பொருள்களுக்கும் உடலுறுப்புகளுக்

கும் உள்ள ஒற்றுமை வேற்றுமைகளைக் கண்டறிவது எளிதாகிறது. இவ்விதம் மூலிகைகளையும், கனி வளங்களையும், விலங்கினப் பொருள்களையும் தனது மருந்துகளின் மூலப் பொருட்களாக ஆக்கிக் கொண்டுள்ளது. இந்தத் தொடர்பு ஆயுர்வேதத்தின் செய்கை எல்லையை மனித வர்க்கத்துடன் மட்டும் வரையறுத்து நிறுத்தாது விலங்கினங்கள், தாவர வர்க்கங்கள் எல்லாவற்றையும் வியாபித்து விருக்ஷ ஆயுர்வேதம், பசு ஆயுர்வேதம் ஆகியவைகளாக விரிவடையவும் காரணமாகியுள்ளது.

கருங்கச் சொல்லி விளங்க வைத்தல் என்ற கொள்கையைக் கையாண்ட நம் பெரியோர்கள் மேலே குறிப்பிட்ட பஞ்ச பூதக் கொள்கையையும் சுருக்கி, கபம், பித்தம், வாதம் என்ற மூன்று இயக்கங்களைக் கொண்டே பொருள்களை விளக்க முற்பட்டனர். இதனால் மூலம் காண முடியாத பரந்தமைந்த விரிவுகளில் சிக்கித் தத்தளிக்காது மிக மிகக் குறுகிய வசதிகள் படைத்த சூழ்நிலையிலும் கிடைக்கக் கூடிய வாய்ப்புகளைக் கொண்டே வியாதிகளையும் அதற்கான பரிகாரங்களையும் நிர்ணயிக்க வழி கோலினார்கள்.

அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டத்திலும் என்ற கொள்கைக்கு ஏற்ப இந்த உலகையே இயக்கும் சந்திரன், சூர்யன், காற்று என்ற மூன்று பொருள்களின் இயக்கத்தின் அடிப்படையில் கபம், பித்தம், வாதம் ஆகியவை அமைந்துள்ளன. எனவே பண்டைய ஆயுர்வேதம் இன்றைய நிலைக்கும் பொருந்துமா என்ற ஐயப்பாட்டுக்கு இடமே இல்லை. உலகின்பால் சந்திரன், சூரியன், காற்று இவற்றின் இயக்கங்கள் தேவையில்லாத நிலை உருவாகுமேயானால் உடலுக்கும் கப, பித்த, வாதங்களும் தேவையில்லாமல் போகலாம். அதுவரை இவைகளும் நிலைத்து நிற்கும். இவ்விதம் ஆயுர்வேதம் நமது பாரத நாட்டுக்கு மட்டுமின்றி மனிதன் வாழும் பல்வேறு கண்டங்களுக்கும் உதவும் ஓர் மருத்துவ முறையாகும். ஊழ்வினையின் சம்பந்தமின்றித் தோன்றும் பிணிகள் அனைத்துக்கும் ஆயுர்வேதம் உறுதுணையாகும் என்பதில் சிறிதும் சந்தேகமில்லை.

இந்த ஆயுர்வேதம் எட்டுப் பிரிவுகள் கொண்டது. அவைகளாவன:

1. காய்ச்சல், குடற் போக்கு போன்றவைகளுக்கான காய சிகித்சைப் பகுதி.

2. கருவாக உருவாகவும், அவ்விதம் உருவானது முதல் குழந்தைப் பருவத்தைக் கடக்கும் வரையிலும் உதவும் பால சிகித்சை அல்லது கௌமார ப்ருத்யம்.

3. மனோநிலையைத் தாக்கும் பைத்தியம் போன்ற பிணிகள், உருவமற்ற ஆவி வடிவங்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றிய க்ரஹ சிகித்சை.

4. கழுத்தின் மேலுள்ள உறுப்புக்களில் தோன்றும் பிணிகளுக்கான ஊர்த்வாங்க சிகித்சை.

5. உடலுக்கு ஒவ்வாத உலோகத் துண்டுகள் போன்ற வெளிப் பொருள்கள் உடலில் பாய்ந்து புரையோடுவது போன்றவற்றை நீக்கவல்ல ரண சிகித்சை என்ற சல்லிய சிகித்சை.

6. பாம்பு, தேள், சிலந்தி போன்ற விஷ ஜந்துக்கள் தீண்டுவதை முக்கியமாக விளக்கும் தம்ஷ்ட்ரா சிகித்சை.

7. முதுமையைப் போக்க வழி புகலும் ஜரா சிகித்சை.

8. மக்கட் பேறுக்கும் புணர்ச்சி வலிமைக்கும் உதவும் விருஷ சிகித்சை.

இந்த எட்டுப் பிரிவுகளும் மேலே குறிப்பிட்ட கபம், பித்தம், வாதம் என்ற மூன்று இயக்கிகளின் இயக்கங்களுக்கு உட்பட்டவையே.

(தொடரும்)



"என்னடா இது?" —மகன் தன்கையில் கொடுத்த பையை வாங்கிக் கொண்ட சரஸ்வதி கேட்டாள்.

"என் ஆபீஸில் வேலை பார்க்கும் நண்பன் ஒருவன் கல்கத்தா போவதாகச் சொன்னேனே. அவன் திரும்பி வந்து விட்டான். உங்களுக்குப் பிடிக்குமே என்று ஒரு புன் ரஸகுல்லா வாங்கி வரச் சொல்லியிருந்தேன்" டையைக் கழற்றியவாறு தன் அறைக்குள் நுழைந்தான் பரத்.

கணவன் குரல் கேட்டுச் சமையலறையிலிருந்து வெளியே வந்த கவிதா சடாரென்று மறுபடி உள்ளே புகுந்து கொண்டாள். அரிவாள்மனையில் வெண்டைக்காய் நறுக்குவதைத் தொடர்ந்தாள்.

நான் ஒருத்தி இருப்பது ஞாபகமில்லை? காலையில் ஆபீஸ் போனவர்தானே? என்னை ஒரு தரம் உள்ளே எட்டிப் பார்த்துவிட்டு என்னுடன் இரண்டு வார்த்தைகள் பேசி விட்டுப் போனால் குறைந்தாவிடும்? ஏன் எனக்கு மட்டும் ரஸகுல்லா பிடிக்காதா?

"ஆ..." வாய் விட்டுக் கதறிவிட்டாள் கவிதா. "என்னம்மா?" என்றபடி உள்ளே ஓடிவந்த மாமியார் கையை உதறியவாறு உட்கார்ந்திருந்த மருமகளின் கையைப் பிடித்துப் பார்த்தாள்.

"என்னம்மா அமர்க்களம்?" என்று வந்த மகனை நோக்கி, "பாவம்டா கையை நறுக்கிக் கொண்டிருக்கிறாள். சட்டென்று விரலைப் பச்சைத் தண்ணீரில் அமிழ்த்திவிட்டேன், இதோ வந்து விட்டேன்" என்று சொல்லியபடி நகர்ந்தாள் சரஸ்வதி.

"சாதாரண இந்தக் கீறலுக்கா ஒரே கலாட்டாப் பண்ணி விட்டீர்கள்?" — இது குழாய்க்கடியில் மனைவியின் கையைப் பிடித்தவாறிருந்த பரத்தின் கேள்வி.

குபுக்கென்று கண்களில் வந்த கண்ணீரை அடக்கிக் கொண்டாள் கவிதா.

—இருக்காதா? என் இடத்தில் தன் அம்மா இருந்திருந்தால் இந்த ஊரையே கூட்டி, வீட்டை இரண்டாக்கி...

எங்கிருந்தோ ஒரு வெள்ளைத் துணியைக் கிழித்துக்கொண்டு வந்த சரஸ்வதி கவிதா மறுப்பைச் சட்டை செய்யாமல் விரலைச் சுற்றி அதைக் கட்டி விட்டாள்.

இரவு சாப்பாட்டுக்கும் பிறகு அடுப்படியில் ஒழித்து வைத்துக் கொண்டிருந்த கவிதா படுக்கை அறைக்குப் போகும் நேரத்தைத் தள்ளிப் போட்டுக் கொண்டே போனாள்.

—நானும் பொறுத்துப் பொறுத்துத்தான் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன். கல்யாணம் ஆகி ஒரு மாதம்தான் ஆகிறது...சாயந்திரம் ஆபீஸிலிருந்து வரும்போது ஒரு முழம் பூ வாங்கி வந்து என் கையில் கொடுத்தால் என்ன? நான் என்ன எதிர் வீட்டு ராம் தன் மனைவியை "டார்லிங்" என்று அழைத்துக் கொண்டே உள்ளே நுழைவது போல் இருக்க வேண்டுமென்று ஆசைப்படுகிறேன்...

"ஏய் கவிதா" அருகே குரல் கேட்டுத் திடுக்கிட்டுத் திரும்பினாள்.

"எவ்வளவு நேரம்? எலி மாதிரி எதையோ குடைந்து கொண்டு... நேரமாகவில்லை? வா, வந்து படுத்துக்கொள்"

பரத் பிடியிலிருந்து நழுவிய கவிதா, "நீங்க போங்க, இதோ வந்துவிடுகிறேன்."

—ஆமாம் இந்தக் கரிசனத்தை மற்ற நேரங்களில் காணுமே.

மெள்ள வந்து கட்டிலில் உட்கார்ந்த கவிதா, அருகே நகர்ந்து தன் மீது சாய்ந்த கணவனிடமிருந்து விலகினாள்.

"கவித், என்னாச்சு? நானும் பார்த்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறேன். கொஞ்ச நாட்களாக என்றேனும் சரியாகப் பேசச் சிரிப்பதே இல்லை. ஏன்?" — அவள் முகவாயைத் தூக்கினான். "குழந்தைக்கு அப்பா அம்மா ஞாபகம் வந்துவிட்டதா?" என்று இதமாக அன்பான குரலில் கேட்டதுதான் தாமதம். அவள் கண்கள் மடை திறந்த வெள்ளமாயிற்று.

உடனே விளையாட்டுப்போல் நீலித்தனள் அவனைச் சமாதானம் செய்வதற்குள் போதும் போதுமென்றாகி விட்டது.

எல்லாக் குற்றச்சாட்டுக்களையும் பொறுமையாகக் கேட்ட பரத், "பைத்தியம்! இதற்கா முகத்தைத் தூக்கி வைத்துக்கொண்டிருக்கிறாய்? நான் உன்னை எவ்வளவோ



மணமகளே மருமகளே!

-லதா கிருஷ்ணா-



புத்திசாலி என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறேன். கதைகளில், சினிமாக்களில் வருவது போல் நான் நடந்து கொண்டால் நன்றாகவா இருக்கும்? கதை வேறு வாழ்க்கை வேறு. வெளிப்படையாக 'டெமான்ஸ்ட்ரேட்' செய்தால்தான் அன்பு என்றும்...என்னை நீ புரிந்து கொண்டது அவ்வளவுதான்'' என்றான்.

அவள் பதில் பேசாமல் இருப்பதைக் கண்டவன், இன்னும் அருகே அமர்ந்தான்.

''கவிதா, அந்தக் காரணம் மட்டும் இல்லை. நான் பத்து வயதில் என் தந்தையை இழந்தவன் என்று உனக்குத் தெரியும். அன்றிலிருந்து இன்றுவரை அந்தக் குறையை நான் உணராமல் இருக்கப் பாடுபட்டு என்னை வளர்த்தவள் என் தாய். தனியாக நின்று என்னை வளர்த்துப் படிக்க வைத்து இன்று நான் நல்ல நிலைமையில் இருப்பதற்குக் காரணமே அவள்தான். அதற்கு ரொம்பக் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்.''

''இதெல்லாம் எதற்குடா இப்போது சொல்கிறான் என்று பார்க்கிறாயா? எங்கம்மாவின் உலகமே நான்தான். இந்த உலகத்தில் நீ திடீரென்று தோன்றியிருக்கிறாய். நான் உன் பின்னால் சுற்றிக்கொண்டிருந்தால் தம்மீது எனக்கிருந்த அன்பு குறைந்துவிட்டதாக அவள் நினைக்கக் கூடாது. அவள் மனதில் எந்த ஒரு சிறு சலனத்திற்கும் நான் இடம் தரமாட்டேன். அவள் மனம் நோகாமல் இருக்க நீயும் என்னுடன் ஒத்துழைக்க வேண்டும். என்ன செய்வாயா?'' அவள் இரு கைகளையும் சேர்த்துக் கொண்டான்.

—இந்த நல்ல மனிதர் மனத்தைப் புரிந்து கொள்ளாமல் எதை எதையோ நினைத்துக் கொண்டு.....

''என்னை மன்னித்துவிடுங்கள்'' — வார்த்தைகள் வெளிவரவில்லை. அதனால் என்ன? பரத்துக்குப் புரிந்து விட்டதே.

அன்று காலை வாக்குக் கொடுத்தபடி சீக்கிரம் வீடு வந்து சேர்ந்தான் பரத்.

''என்னம்மா இது? இன்னும் ரெடியாகவில்லை? நான் காலையிலேயே சொல்லிவிட்டுப் போனேனே. புது சினிமா. அதனால் காலையிலேயே ரிசர்வ் செய்து விட்டேன். கவிதா எங்கே?''

''நான் வரவில்லேடா. என்னவோ தெரியவில்லை. மத்தியானத்திலிருந்து ஒரே தலைவலி. நீயும் கவிதாவும் போய்விட்டு—வாருங்கள்.''

''நீங்கள் வராவிட்டால்....''

''நானும் பார்த்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறேன்.'' — உள் பக்கம் பார்வையை ஓடவிட்டு தன் குரலைத் தாழ்த்திக்கொண்டாள். ''நீ செய்வது உனக்கே நன்றாக இருக்கிறதா? கல்யாணமான புதுத் தம்பதிகள் ஒவ்வொருவரும் எப்படி இருக்கிறார்கள்? சுத்த அசடாக இருக்கிறாயே... போ... போ... உள்ளே போய் முகத்தை அலம்பிக் கொண்டு அவளோடு சந்தோஷமாக சினிமாவுக்குப் போய் விட்டு வா.'' பரத் திகைத்து நின்றான். ■

யோகாசனம்



அர்த்த மச்சியேந்திரர் ஆசனம்

இம்மாதம் இடுப்புப் பெருப்பதைத் தவிர்க்கும் ஆசனங்களைப் பற்றியும் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்கு இயற்கையாக உதவும் ஆசனங்களைப் பற்றியும் ஆராய்வோம்.

அர்த்த மச்சியேந்திரர் ஆசனம்

இவ்வாசனத்துக்குப் பாதி மீன் நிலை என்று பொருள். ஏனெனில் சிவபெருமான் உமையவளுக்கு ஆசனங்கள் சொல்லித் தரும் பொழுது அதைப் பார்த்து ஓர் மீன் செய்வதைக் கண்டு வியந்து அம்மீனிற்கு மனித உருவம் கொடுத்தார். அவர்தான் அர்த்த மச்சியேந்திரர் எனும் முனிவர். இவர் பெயரில் இவ்வாசனம் அமைந்துள்ளது.

செய்முறை: முதலில் இரண்டு கால்களையும் நீட்டிக் கொண்டு உட்காரவும். பின்பு வலது காலை மடக்கி அக்குதிகாலை ஆசனவாயில் படுமாறு வைக்கவும். பின்பு இடது காலை மெள்ள மடக்கி வலது தொடையைத் தாண்டி படத்தில் பார்ப்பதைப் போல் வலது முட்டியின் அருகில் இடப் பாதத்தை நன்றாகப் பதிய வைக்கவும். பின்பு மெள்ள திரும்பி வலது கை இடது கால் முட்டியைத் தாண்ட அக்கையின் கக்கம் இடது கால் முட்டியின் வெளிப்பக்கத்தில் பட வேண்டும். இவ்வாறு செய்யும்பொழுது நாம் காற்றை வெளியே விட்டுக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். பின் வலது கையினால் இடது கால் கட்டை விரலை நன்றாகப் பிடித்த பின் இடது தோளைப் பின் நோக்கித் தள்ளவும். பின்பு மெள்ளக் காற்றை சுவாசித்துக் கொண்டு இடது கையைப் பின் நோக்கி எடுத்துச் சென்று வலது தொடையின் மீது பதிய வைத்த பின்பு தலையையும் நன்றாகத் திருப்பி இடது தோளைத் தாண்டி பின் நோக்கி பார்வையைச் செலுத்தவும். இந்நிலையில் முப்பது விநாடிகள் இருந்த பிறகு சம நிலைக்கு வரவும்.

பலன்: இவ்வாசனம் வயிற்றிலுள்ள தசைகளுக்கு நல்ல வலுவைக் கொடுக்கும். அளவுக்கு மீறி இடுப்பில் உள்ள தசைகளையும் தொடையில் உள்ள சதைகளையும் குறைத்து அஜீரணத்தை மேலும் பெருக்காமல் இருக்கச் செய்யும். உடலில் உள்ள உறுப்புக்களான liver spleen ஆகியவைகளை நன்றாக செயல்படுத்தும். முதுகு எலும்பிலுள்ள நரம்புகளின் டென்ஷனைக்குறைத்து அவற்றை வலுப்படுத்தும். அடிக்கடி முதுகு வலியும் தோள் வலியும் வருபவர்களுக்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதமாகும்.

சக்ராசனம்

"சக்ரா" என்றால் சக்கரம் என்று பொருள். உடல் சக்கரம் போல் இந்நிலையில் காட்சி அளிப்பதினால் இவ்வாசனத்துக்கு இப்பெயர்.

செய்முறை: முதலில் தரையில் விண்ணை நோக்கிப் பார்த்துக் கொண்டு மல்லாந்து படுக்கவும். பின்பு இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல் நோக்கிப் பின்பு கைகளை மடக்கி உள்ளங் கைகளை இரு தோள்களுக்கும் அருகில் தரையில் நன்றாகப் பதிய வைக்கவும். இவ்வாறு கைகள் வைக்கப்படும்பொழுது கை முட்டிகள் விண்ணை நோக்கி பார்த்துக் கொண்டும் கைகளின் விரல்கள் கால்களை நோக்கிப் பார்த்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். பிறகு இரு கால்களையும் நன்றாக மடக்கி இடுப்பிற்கு அருகே குதிகால்களைப் பதிய வைக்கவும். பின்பு மூச்சை வெளியே விட்டுக்கொண்டு நாம் ஆசனத்தையும் முதுகையும் தரையிலிருந்து தூக்கி உச்சந்தலையைத் தரையில் பதிய வைக்கவும். பின்பு மூச்சை நன்றாக வெளியே விட்டுக் கொண்டு இடுப்பு பகுதியை விண்ணை நோக்கித் தள்ளிக் கொண்டு முதுகை நன்றாக வளைத்துக் கொண்டும் தலையைத் தரையிலிருந்து தூக்கி அதே சமயம் கைகளையும் நன்றாக நேராக்கவும். உங்கள் உடலின் முழு எடையைச் சமமாக கைகளிலும் கால்களிலும் பகிர்ந்து போடவும். இந்நிலைக்கு வந்த பிறகு பாதங்களைத் தரையிலிருந்து தூக்கி கால் விரல் நுனிக்குக் கொண்டு வரவும். இந்நிலையில் சிறிது நேரம் இருந்த பிறகு மெள்ளக் கைகளை மடக்கித் தலையைத் தரைக்குக் கொண்டு வந்த பிறகு முதுகையும் தரைக்கு கொண்டு வந்து சம நிலைக்கு வரவும்.

சக்ராசனம்



பலன்: இவ்வாசனம் முதுகெலும்புடை வளைந்து கொடுக்கக் கூடிய தன்மையைக் கொடுக்கும். கை, கால்களுக்கு நல்ல வலுக் கொடுக்கும். இவ்வாசனத்தைச் செய்வதற்கு கடினமாக இருப்பின் இவ்வாசனம் செய்பவரின் உதவியுடன் பயிற்சிக்கவும்.

இப்பொழுது நாம் ஆராயப் போகும் கீழ்க்கண்ட இரண்டு ஆசனங்களையும் திருமணமானவர்கள் தினமும் செய்து கொண்டு வந்தால் கருத்தரிக்க மாட்டார்கள். ஆனால் இவ்வாசனத்தை நிறுத்திய பிறகு கருத்தரிக்க வாய்ப்புண்டு. ஆகையால் இவ்வாசனங்கள் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்கு உகந்தது. ஆனால் பத்து வயதுக்குக் குறைந்த குழந்தைகள் இவ்வாசனங்களைச் செய்யக் கூடாது. அதே போல் பருவத்தை அடையும் குழந்தைகளும் இவ்வாசனங்களை அளவுக்கு மீறிச் செய்ய கூடாது.

யோக நித்திர ஆசனம்

நித்திரை என்றால் தூக்கம். யோக நித்திரை என்றால் தூக்கத்திற்கும் விழிப்புக்கும் நடுவில் உள்ள நிலை என்று பொருள்.

செய்முறை: முதலில் முதுகு தரையில் படுமாறு நேராகப் படுக்கவும். பிறகு மெள்ள கால்களை விண்ணை நோக்கி மேலே தூக்கி, பிறகு ஹலாசனத்திற்கு வரவும். பிறகு கால் முட்டிகளை இரண்டு காதுகளுக்கு அருகே தரையில் படுமாறு மடக்கி வைக்கவும். பிறகு கைகளை மேலே எடுத்துச் சென்று கால் பாதங்களைப் பிடிக்கவும். இந்நிலைக்கு கர்ணபீட ஆசனம் என்று பெயர். பிறகு உங்கள் கைகளை கால்களுக்கு நடுவில் எடுத்துச் சென்று அதன் உதவியுடன் உங்கள் வலது காலை வலது தோள்பட்டைக்கு பின் தள்ளி, பிறகு இடது தோள் பட்டைக்கு பின்னும் கால் பாதத்திற்கு அடியிலும் தள்ளவும். இவ்வாறு செய்யும்பொழுது மூச்சை வெளியே விட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். பிறகு கைகளை முதுகிற்கு பின் எடுத்துச் சென்று கோர்த்துக் கொள்ளவும். இந்நிலையில் சமமாகச் சுவாசித்தபடி சிறிது நேரம் இருந்துவிட்டு மெள்ள கைகளையும் கால்களையும் நேராக்கி ஹலா ஆசனத்திற்கு வரவும். பிறகு மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டு சம நிலைக்கு வரவும்.

பலன்: இவ்வாசனம் முதுகில் உள்ள வலி நீக்கும். Kidneys, intestines, gall bladder ஆகிய உறுப்புகளைச் சீராக்கி வலுப்படுத்தும் நம் அன்றாட வேலைகளை நன்றாக யோசித்து நல்ல முறையில் செய்வதற்கு இவ்வாசனம் உதவும். ஆனால் இந்நிலையில் நாம் தூங்கி விடாதபடி விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். ஆரம்பக் காலத்தில் இவ்வாசனம் வலியைக் கொடுத்தாலும் பழக்கம் ஆக ஆக வலி வருவது நின்றுவிடும். அப்படி மிகவும் வலித்தால் ஹலா ஆசனத்தை நன்றாகப் பயின்ற பிறகு இவ்வாசனத்தைச் செய்யவும்.

ஏக பாத சிரசாசனம்

முதலில் இரண்டு கால்களையும் நன்றாக நீட்டிக் கொண்டு தரையில் உட்காரவும். பிறகு வலது கால் முட்டியை மடக்கித் தரையிலிருந்து தூக்கி உங்கள் கைகளின் உதவியுடன் முதுகிற்கும் பின்னால் போடுங்கள். பிறகு கொஞ்சமாகக் குனிந்து கொண்டு காலை கழுத்திற்கும் பின்னால் போட்டுவிட்டு முதுகை நேராக்கவும். இவ்வாறு செய்யும் பொழுது மூச்சுக் காற்றை வெளியே விட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். பிறகு உங்கள் கால் பாதங்கள் வெளியே பார்த்து நீட்டிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இந்நிலையில் ஒரு நிமிடம் இருந்துவிட்டு மெள்ள கைகளைக் கொண்டு உங்கள் காலைச் சம நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். ஆரம்ப காலத்தில் இவ்

யோக நித்திர ஆசனம்



வாசனம் கடுமையான வலியைக் கொடுத்தாலும் பழக்கம் ஆக ஆக வலி நீங்கிவிடும்.

பலன்: இவ்வாசனப் பயிற்சியினால் கழுத்தும் முதுகும் நல்ல வலிமை பெறுகிறது. ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கப்படுகிறது. ஆரம்பக் காலத்தில் கழுத்திற்கும் பின்னால் காலை எடுத்துக் கொண்டு செல்ல முடியாவிட்டால் தோள்களுக்கும் பின்னாலாவது எடுத்துச் செல்ல முயற்சிக்கவும். பருவமடைந்த பெண்கள் இவ்வாசனத்தைப் பயிற்சிக்க ஆரம்பித்தால் நல்லது. ஆனால் திருமணம் ஆகும்வரை வாரத்திற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்கள் பயிற்சித்தால் போதும்.

முடிவுரை

மனிதனின் வலது பாகத்தை சூரியன் ஆளுகிறான். இதை சூரிய நாடி என்று யோக சூத்திரங்கள் கூறுகின்றன. சூரிய நாடி நம் உடலில் உள்ள உயிர்ச் சக்தியான நமது அங்க அசைவுகள், செயல்கள், மூச்சு சக்தி ஆகியவற்றை ஆள்கின்றது. உடலின் இடது பாகத்தைச் சந்திரன் ஆள்வதால்

இதற்குச் சந்திர நாடி என்று யோக சூத்திரங்கள் கூறுகின்றன. இச்சக்தி ஒருவனது மனதை ஆள்கிறது. இந்த இரண்டு சக்திகளும் ஒருத்தியிடமும் சமமாக செயல்பட்டால் தான் அவளால் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் இருக்க முடியும். சூரிய சக்தி அளவிற்கு மீறி இருந்தால் ஒரு பெண்ணும் ரஜோ குணம் மிகுந்திருக்கும். அதனால் அவளுக்குக் கோபமும் காமமும் அதிகரித்து அவள் கட்டுப்பாடின்றி செயல்பட்டு வீண் ஆபத்தில் மாட்டிக்கொள்வாள். அதே சமயத்தில் சந்திர சக்தி ஒருத்தியிடமும் மிகவும் வலிமையாக இருந்தால் அவளுக்குள் பலவீத மனக் கிளர்ச்சிகள் ஏற்பட்டு பைத்தியம் பிடிக்கும் நிலைக்குக் கூடச் செல்லலாம். யோகாசனத்தால் உடலிலுள்ள இச் சந்திர சக்தியும் சூரிய சக்தியும் சமப்படுத்தப் படுகிறது.

ஆசனங்கள் செய்வதன் மூலம் உடல் நலம் பெற்று ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும். நல்ல ஆரோக்கியம் பெற்ற நாம் பிராணாயாமம் அதாவது மூச்சுக் கட்டுப்பாட்டை பெற்றால் மனத்தை அடக்கும் தன்மையை மெள்ளப் பெறுவோம்.

ஆகையினால் நான் மேலே கூறியுள்ள முக்கிய அம்சங்களை நன்றாகக் கடைப்பிடித்து நல்ல பலன்களைப் பெற்று மேன்மை அடைய என் மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்.



ஹரி ஓம்

(இது யோகம் செய்பவர்களின் வணக்கம்)

படங்களில்: தீபா, மாலா

படங்கள்: பி. எ. ரமணன்



சாதம் வடித்தவுடன் கஞ்சியைக் கீழே கொட்டி விடாதீர்கள். அதனை அடுப்பில் வைத்து நன்றாக கட்டவுடன் கோதுமை மாவை உப்புப் போட்டுக் கரைத்து அதில் விட்டு நன்றாகக் கொதித்தவுடன் கீழே இறக்கவும். கரண்டியால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் தேய்த்து வெயிலில் காயவைக்கவும். நன்கு காய்ந்தவுடன் எண்ணெயில் பொரித்துச் சாப்பிட்டால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். கூழ் வத்தம் சிரமம் கிடையாது.

—ராதா





சௌத் இந்தியா கார்ப்பொரேஷன் (ஏஜென்ஸீஸ்) லிட்., சென்னை, கோயம்புத்தூர், மதுரை, திருச்சிராப்பள்ளி, ஹைதராபாத், விஜயவாடா, விசாகப்பட்டினம், பெங்களூர், மங்களூர், எர்ணாகுளம் ஆகிய நகரங்களுக்கு விநியோகஸ்தர்கள்.


மர்மத் தீவில் மாலா-பாலா
1





கவிஞர், பால் எங்கல், மனைவியுடன்

பெண் ஒரு கண்ணோட்டம்

உஷா சுப்ரமணியன்

பதினைந்து ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து International writing programme அமெரிக்காவிலுள்ள அயோவாவில் ஆண்டுதோறும் நடக்கிறது. உலகப் புகழ் பெற்ற கவிஞர் பால் எங்கல் இந்தத் திட்டத்தை ஆரம்பித்து அதன் அமைப்பாளராகவும் இருக்கிறார். இந்தத் திட்டம் 1976ல் நோபல் சமாதானப் பரிசுக்கும் சிபாரிசு செய்யப்பட்டது. உலகம் முழுவதிலும் இருபத்தைந்து அல்லது முப்பது எழுத்தாளர்கள் அழைக்கப்படுகிறார்கள். அவர்கள் ஒருவருடன் ஒருவர் கருத்துப் பரிமாற்றம் செய்து கொள்கிறார்கள். அவரவர்கள் நாட்டு இலக்கியம் விமரிசிக்கப்படுகிறது. எழுத்தாளரின் சொந்த படைப்புகள் மதிப்பீடு செய்யப்படுகின்றது. எழுத்தாளர்கள் பல இடங்களில் பேச அழைக்கப் படுகிறார்கள். அத்துடன், அவர்கள் அமெரிக்காவை International visitor நிதியில் சுற்றிப் பார்க்கவும், அமெரிக்க வாழ்க்கை முறையை அறியவும் வாய்ப்பு அளிக்கப்படுகிறது. இந்தியாவிலிருந்து இதுவரை ஏழெட்டு எழுத்தாளர்கள் அழைக்கப்பட்டுள்ளார்கள். பெரும்பாலோர் ஆங்கில அல்லது வங்காளி எழுத்தாளர்கள்.

இந்த ஆண்டு திருமதி உஷா சுப்ரமணியம் அழைக்கப்பட்டிருந்தார். இந்தியாவின் சார்பில் கலந்து கொண்ட முதல் பெண் எழுத்தாளர் என்ற பெருமை பெறும் இவர் பார்க்கும் அமெரிக்கா...

"நான் ஒரு பெண் எழுத்தாளர் என்று குறிக்கப்படுவதை எந்த எழுத்தாளரும் விரும்புவதில்லை" என்ற வர்ஜீனியா வுல்பின் கூற்று சரிதான். உலகப் புகழ் பெற்ற கோர்னெல் காலேஜில் "நான் ஒரு பெண் எழுத்தாளர்" என்ற தலைப்பில் பேச அழைத்தபோது நான் மறுத்துவிட்டேன். 'நான் ஒரு பெண்ணாகப் பிறந்ததற்காக மிகவும் பெருமைப்படுகிறேன். ஆனால் நான் பெண்ணாக இருப்பதால் எழுத்தாளராக இல்லை. இரண்டும் என் வாழ்க்கையின் வேறுபட்ட அம்சங்கள். 'ஆண் எழுத்தாளர் என்று எவரையும் குறிக்காதபோது பெண் எழுத்தாளர் என்று வேறுபடுத்திக் காட்டுவது சரியல்ல' என்றேன். அவர்கள் புரிந்து கொண்டார்கள். தலைப்பு மாற்றப்பட்டது — 'நான் ஒரு பெண் மற்றும் எழுத்தாளர்' என்று.

அமெரிக்காவில் Women's liberation என்பது இப்போது பழைய வார்த்தையாகி விட்டது. உள்ளாடைகள் எரிப்பதன் அர்த்தமற்றதனத்தைப் பெண்கள் உணர்ந்து கொண்டு விட்டார்கள். இப்போது 'பெமினிஸ்ட்' என்று கூறிக்கொள்பவர்களின் குறிக்கோள் Change of roles என்பதாகும். பெண்ணை இத்தனை ஆண்டுகளாகத் தாய், மனைவி என்ற இமேஜுக்குள் அடைத்து வைத்ததை மாற்றி அவர்கள் தங்கள் இஷ்டப்படி வாழ வழி செய்ய வேண்டும் என்பதுதான் இந்தப் பெண்களின் வாதம். உத்தியோகம், சம்பளம், வீட்டு வேலை, குழந்தை வளர்ப்பு போன்ற எல்லாவற்றிலும் பெண்களுக்கு சம உரிமை வேண்டும் என்று இவர்கள் கூட்டம் போட்டுப் பேசுகிறார்கள்.

கல்லூரி சார்பில் என்னை அழைக்க வந்த ஜேனட் என்னிடம் அந்த பெமினிஸ்ட் பாதிப்புகள் நிச்சயம் இருக்குமென்று நம்பியிருக்க வேண்டும். அர்ஜெண்டினாவைச் சேர்ந்த க்ரிஸ்டினா பிரா என்ற கவிஞரும், நானும் அன்று பேச்சாளர்கள். எதிர்பாராத அளவு கூட்டம். நாலு மாதக் குழந்தையை மார்பில் பையில் மாட்டிக் கொண்டு ஒரு பெண் வந்திருந்தாள். "நான் இந்தக் குழந்தையின் தாய். ஆனால் திருமணம் செய்து கொள்ளவில்லை. கல்லூரியில் ஆராய்ச்சி செய்கிறேன்"



என்று கூறிக் கொண்டாள். ஒரு வயதுப் பிள்ளையை முதுகில் கான்வாஸில் சுமந்த ஒரு தாடிக்கார இளைஞன் தன்னை அறிமுகப் படுத்திக் கொண்டான். "என்மனைவி ஆபீஸ் பார்ட்டிக்குச் சென்றிருக்கிறாள். அவளுக்கு இந்தியப் பெண்களை மிகவும் பிடிக்கும். அவள்தான் உங்கள் பேச்சைக் கேட்கும்படி வற்புறுத்தினாள்" என்றான்.

சுதின்மதி அர்ஜென்டைனாவில் சட்டப்படி பெண்களுக்குச் சுதந்திரம் இல்லை என்று வருத் தப்பட்டாள். விவாகரத்துச் செய்யும் எந்தப் பெண்ணுக்கும் இரண்டாம் திருமணம் செய்துகொள்ளத் தடை என்பதால் தான் தன் இரண்டாம் கணவனுக்கு 'வைப்பாட்டி' யாக வாழ்வதாக வருத்தத்துடன் சொன் னாள். "நான் பெண்ணின் இலக்கணத்துடன் வாழும்போது என் படைப்பு உணர்வுகள் தடைப்படுகின்றன. என் உலகமே என் கவி தைகள்தான். கவிதை எழுதுவதை நிறுத்தும் நாளில் என் வாழ்வே முடிந்து விடும். என் பெண்மை என் கவிதையில் நுண் உணர்வு களை உண்டாக்குகிறதே தவிர, என்னைக் கட் டிப் போட்டு வீட்டினுள் அடைக்க முடியாது" என்று முழக்கமிட்டாள். பலத்த கர கோஷம்.

அடுத்துப் பேச நான் எழுந்தேன். "நான் கவிதை எழுதுவதை நிறுத்தினாலும் என் வாழ்வு தொடரும். அர்த்தமுள்ளதாக இருக்கும். என்னுள்ளே இருக்கும் எழுத் தாளர் மறைந்தாலும் நான் பெண்ணாக வாழும் வாழ்க்கை எனக்குத் திருப்தியையும் மன நிறைவையும் அளிக்கும்" என்று தொடங் கிப் பதினேழு வயதில் திருமணமாகி, நடனம், விளையாட்டு, பேச்சு என்று பல திறமைகளில் ஒன்றையும் வளர்க்க வாய்ப் பில்லாமல் போயும், வாழ்வின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் பலவித இன்னல்களையும் தொடர்ந்து சந்தித்து, மனப் பக்குவம் அடைந்து, என் திறமைகள் அனைத்தையும் 'எழுத்து' என்ற ஒரு வடிகால் மூலமாக என்னை வெளிப்படுத்திக் கொண்ட கதை யைச் சொன்னேன். இன்று என் கணவரும் குழந்தைகளும் எனக்களிக்கும் பலத்தைச் சொன்னேன். "நான் வாழ்வில் நிறைய போராட்டம் நடத்தி யிருக்கிறேன். நிறை யவே விட்டுக் கொடுத்திருக்கிறேன். ஆனாலும் ஒரு பெண்ணாக வாழ்ந்ததற்கும் பெருமைப் படுகிறேன். ஒரு எழுத்தாளராயிருந்ததற்காக மகிழ்ச்சியடைகிறேன்" என்றேன். என் சுயக் கதையைச் சொல்லும்போது பல

ஹங்கேரியக் கவிஞர்



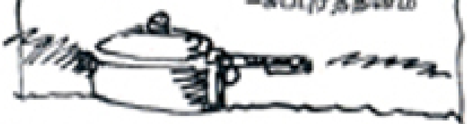
முறை உணர்ச்சி வசப்பட்டு நெஞ்சடைத்தது வார்த்தைகளுக்குத் திண்டாடினேன். ஆனாலும் பெண் விடுதலை இயக்கத்தார் முன் நான் போய் பேச விரும்பவில்லை.

என் பேச்சு முடிந்ததும் ஒருவரும் கைதட்டவில்லை. இமைக்காமல் என்னையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்கள். வீடியோ காமிரா தொடர்ந்து இயங்கிக் கொண்டிருந்தது. சில விநாடிகள் ஒரே மௌனம். திடீரென ஒரு பெண் எழுந்து "you are beautifully honest" என்றாள். உறக்கத்திலிருந்து விழிக்கப் பெற்றவர்களாக அனைவரும் கைதட்டினர். பல நிமிடம் தொடர்ந்து தட்டினார்கள். "உன்னை எப்படி மூன்று மாதம் தனியே இவ்வளவு தூரம் அனுப்ப உன் கணவர் சம்மதித்தார்?'' என்று கேட்டார்கள். ''அது

அழுக்கை நீக்குவது எப்படி?

கல் பதித்த மூக்குத்தியிலோ அல்லது காதுத் தோட்டிலோ எண்ணெய் அல்லது அழுக்கு அடைத்துக் கொண்டிருந்தால் அந்த மூக்குத்தியை எடுத்து உணவு சமைக்கும் குக்கரின் மூடியின் மேல் நன்கு மூடாக வைத்து 15 அல்லது 20 நிமிடம் கழித்துப் பாருங்கள். எல்லா அழுக்கும் நீங்கி அந்த நகையும் மிகவும் பிரகாசமாக மின்னும்.

—சுப்ரத்தினம்



தான் எங்கள் பெண்மையின் சாதனை. கணவன் ஆப்பிரிக்க நாடுகளில் சம்பாதிக்க, குழந்தைகளுடன் மனைவி பல ஆண்டுகள் தொடர்ந்து தனியே வாழ்ந்தாலும், ஒழுக்கம் கெடாமல் வாழ்வது எங்கள் நாட்டில் அதிசயமில்லை. உங்கள் நாட்டில் சாத்தியமா?'' என்றேன். தாங்கள் சுயமாகச் சம்பாதிக்கும் பொருளாதாரச் சார்பில்லாத பெண்கள்கூட சமுதாயக் கட்டாயம் இன்றியே அப்படி வாழ்வார்கள் என்பது கேட்டு அவர்களுக்கு வியப்பு. ''திருமணம் என்பது எந்தச் சமூகத்திலும் கட்டாயமாக இருக்கக் கூடாது. பெண்களுக்கு அவர்கள் வாழ்வைத் தன்னிஷ்டப்படி அமைத்துக் கொள்ளச் சுதந்திரம் வேண்டும். ஆனால் எனக்கு என் கணவர் குடும்பம்தான் உண்மையான மகிழ்ச்சியளிக்கிறது'' என்று வெட்கப்படாமல் உண்மையை கூறினேன்.

மறுநாள் Women's action கமிட்டியில் இந்தியப் பெண்கள் பற்றிய பேச்சு. பயந்து கொண்டேதான் சென்றேன். நான் அமெரிக்காவில் இருந்த சமயம் நியூயார்க் டைம்ஸின் முதல் பக்கத்திலேயே இந்தியப் பெண்கள் வரதட்சிணைக்காக எரிக்கப்படுவது பற்றி விவரமான தகவல் வெளியாகியிருந்தது. வாஷிங்டன் போஸ்டில் வடநாட்டில் சில சமூகங்களில் கணவன் இறந்தால் மனைவி கட்டாயமாக மைத்துனருக்குத் திருமணம் செய்து வைப்பது பற்றி வெளியாகி இருந்தது. தீவிரமான அந்தப் பெண்கள் கூட்டத்தில் நான் எதையும் மறுக்கவில்லை. ''இந்தியாவை ஆள்வதே ஒரு பெண். எங்கள் நாட்டின் மிகப் பெரிய Shipping magnete ஒரு பெண். சேம்பர் ஆஃப் காமர்ஸ் தலைவராகவும் ஒருபெண் இருந்திருக்கிறார். பெண் டாக்டர்கள், விஞ்ஞானிகள், கவிஞர்கள் என்று பெண்கள் முன்னேறி நின்றாலும், படித்தவர்கள் கூட வரதட்சிணை அளித்தே கணவனை வாங்குகிறார்கள். திருமணம் என்பது பெண்ணுக்கு சமூகக் கட்டுப்பாடின்படி மிக அவசியமாக இருப்பதால் இந்த வழக்கம் தொடர்கிறது'' என்றேன்.

இந்தியாவில் பெண்களை 'தேவி', 'காளி' என்று தெய்வமாக்குகிறார்கள். அல்லது 'பொட்டைப் பிள்ளை' என்று புழுவாக மதிக்கிறார்களே தவிர, அவர்களைச் சார்பற்ற தனி மனிதர்களாகப் பார்த்ததே இல்லை என்ற என் கருத்தை எங்கும் கூற நான் தயங்குவதில்லை.

அமெரிக்கப் பெண்களுக்கு இன்று இல்லாத சுதந்திரமே இல்லை. பெரும்பாலோர் பல ஆண்டுகள் சேர்ந்து வாழ்ந்த பின்னரே திருமணம் செய்து கொள்கிறார்கள். அல்லது பிரிந்து விடுகிறார்கள். திருமணமான பின்பும் படிப்பைத் தொடர்கிறார்கள் அல்லது வேலைக்குப் போகிறார்கள். பச்சைக் குழந்தையை முதுகிலும் மார்பிலும் கட்டிக் கொண்டு வரும் பல பெண்களைக் கல்லூரியில் பார்த்திருக்கிறேன். பார்களில் இரவு இரண்டு மணி வரை தனியே அமர்ந்து மது அருந்தும் பெண்களைக் கண்டிருக்கிறேன். கணவன் வீட்டில் குழந்தைகளுடன் உறங்கிக்கொண்டிருக்க மனைவி நண்பர்களுடன் டிஸ்கோவில் நடனமாடிக் கொண்டிருப்பது வெகு சகஜம்.

உலகப் புகழ்பெற்ற கவிஞர் பாஸ் எங்கள் பதினேழு வருடத்துக்கு முன் சீனக் கவிஞர் வாலியை மணந்தபோது அவருக்கு வயது அறுபது. வாலினுக்கு நாற்பதுக்கும் மேல். இரண்டு பேருக்கும் இது இரண்டாவது மணம். இருவருக்கும் முதல் திருமணத்துக் குழந்தைகள் உள்ளனர். எழுபத்தெட்டு வயதில் பாஸ், வாலியிடம் காட்டும் அன்பும் அபாரக் காதலும் அற்புதமானது.

சமூக ஆராய்ச்சியாளர் ஒருவர் கூற்று அடிக்கடி ஞாபகம் வரும். ''அமெரிக்கத் திருமணங்கள் பொருளாதார, உடல் சார்பு


இப்பொழுது!!
செயின்
உயர்ந்த மிகப்பெரிய டிட்டர்ஜண்ட் பார்
அதிக வெண்மையான, பிரகாசமான,
சலவைக்கு
CHAIN
DETERGENT BAR
ரூபாய்க்கு ரூபாய்
கிராமுக்கு கிராம்
இதை விடச்சிறந்த
டிட்டர்ஜண்ட் பாரை
உங்களால்
வாங்க முடியாது
செயின்

கொண்டவையல்ல. அவை மனோதத்துவ ரீதியானவை. அதனால்தான் அமெரிக்கர்களால் மிகவும் சந்தோஷமாக இருக்க முடிகிறது. தங்களுக்குப் பிறக்காத, ரத்த சம்பந்தமில்லாத குழந்தையை அன்புடன் தத்தெடுத்துப் பேணி வளர்ப்பதும் முடிகிறது. திருமணங்களும் குடும்பங்களும் சந்தோஷமாக இருக்க வாழ்நாள் முழுவதும் அவை நீடிக்க வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை.''

ஒருவனுக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் ஒருத்தியே என்ற கோட்பாட்டில் பழகிவிட்ட இந்தியர்களுக்கு இந்தக் கருத்தை ஏற்றுக் கொள்வது சுலபமல்ல. ஆனால் அமெரிக்காவில் நாம் கண்ட பல திருமண உறவுகள் இந்த ஆராய்ச்சியாளரின் கருத்து உண்மைதான் என்று பறைசாற்றின.

கொலோனில் கோன்ராட் ஹில்டன் ஹோட்டலில் காப்பி ஷாப்பில் வேலை செய்யும் பெண்கள் பலரும் ஐம்பதைத் தாண்டியவர்கள். நம் நாட்டில் எந்த நட்சத்திர ஓட்டலிலும் இத்தகைய வேலைகளுக்குக் கவர்ச்சிகரமான இளம் பெண்களைத்தான் அமர்த்துகிறார்கள். அமெரிக்காவில் பல பெரிய கம்பெனிகளில் நடுவயதைத் தாண்டிய செக்ரெட்டரிகள்தான். வேலைத் திறனுக்கும் கவர்ச்சிக்கும் சம்பந்தமே இல்லை என்பது இவர்களைப் பார்த்தால் தெரியும்.

அமெரிக்க கல்லூரி மாணவ, மாணவியர் உடையைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதே இல்லை. Fall season முழுவதும் இரு பாலாருக்கும் குட்டையான அரை நிஜாரும், பனியனும் தான் உடை. அதை அணிந்துதான் கல்லூரிக்கும் செல்கிறார்கள். குளிர் வந்ததும் அழுக்கு ஜீன்ஸுக்கும் கோட்டுக்கும் மாறுகிறார்கள். உடம்பு இங்கு மிகச் சாதாரண விஷயமாகிப் போனதால் அதை வெளிக்காட்டுவதில் கூச்சமோ, தயக்கமோ அருவருப்போ இல்லவே இல்லை. வசதி அதிகமாக உள்ளதால் அந்த வசதி பெரிய விஷயமாகத் தோன்றுவதுமில்லை. நான் பம்பாயில் வந்து இறங்கியதுமே ''ஏழை நாடான இந்தியாவில் எல்லோரும் ஏன் இப்படிப் பகட்டாக உடை அணிகிறார்கள்'' என்ற புதிய அதிர்ச்சி எனக்குத் தோன்றியது.

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: எலுமிச்சம் பழம்

முடிவு தேதி: 15.2.83

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



ரசிப்புகள் பல விதம்... ஆனால்...
அ...அ...அ!
ஆ...ஆ...ஆ..!
இ...இ...இ..!
ஈ...ஈ...ஈ...!
உ...உ...உ!
ஊ...ஊ...ஊ!
எ...எ...எ...!
ஏ...ஏ...ஏ..!
ஐ...ஐ...ஐ..!
ஒ...ஒ...ஒ..!
ஓ...ஓ...ஓ...ஓ..!
ஔ...ஔ...!
எல்லோரும் ஒரே விதமாய் ரசிப்பது
நரசுஸ் காபி!
ஜீவனுள்ள ஒரே காபி!
நரசுஸ்
"தெர்மலோ" காபி!
நரசுஸ்
காபி கம்பெனி
சேலம் 636 007.
கிளைகள்: தமிழ்நாடெங்கும்.
ADWAVE/NCC/2166

23

அந்தக் காட்சியை மேலும் பார்க்க விரும்பாமல் உடனே விலகி வந்துவிட்டாள். அதன் பின் அவள் திருப்பமில்லாமல் மாறி விட்டாள் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் உள்ள வித்தியாசங்கள் சட்டென அவளுக்குப் புலப்பட்டு விட்டது போல. ஆண் என்பவன் தாக்குபவன். பெண் தாங்குபவள். ஆண் குறுக்கிடுபவன். பெண் சகித்துக் கொள்பவள். ஆண் மேலே இருப்பவன். பெண் கீழ்நிலை.

அதன் அர்த்தமும் ஒருவாறு அவளுக்கு விளங்குவது போல்தான் தோன்றியது. இதில் ஏதோ எதிர்பார்ப்பும் பரபரப்பும் இன்பமும் வேதனையும் இழப்பும் சோகமும் தவிர்க்க முடியாத தன்மையும் இருப்பதாகத் தோன்றியது. மனித ஜாதியில் பெண் என்பவள் தாக்கப்படக் காத்திருக்கும் பேதை. அவள் ஒரு வகையில் தன் அத்தனையையும் இழப்பதை எதிர்பார்த்திருக்கிறாள். எவனோ வருவான். ஆக்கிரமிப்பான்!

சின்னுவுக்குக் கடந்த நாட்களுடன் இருந்த சங்கிலி ஒன்று வெட்டுப்பட்டுப் போய்விட்டது போலத்தான் ஆகிவிட்டது. அவள் அந்தச் சம்பவத்துக்குப் பின் இன்னும் மௌனமாகிவிட்டாள். குறிப்பாகத் தனக்கு என்ன நடக்கப் போகிறது என்பதைப் பற்றி அவளுக்குக் குழப்பமாகவே இருந்தது. அவளுக்கு முரட்டுத்தனமான விஷயங்கள் பிடிக்கவில்லை. முரட்டுத் துணியோ, கான்கிரீட்டின் கரசலோ, கைப்பான சுவைகளோ காட்டமான மணங்களோ பிடிக்கவில்லை. மாருக லாட்டின் சில்க், பூனைக் குட்டியின் முதுகு, மலரின் மிருது தன் உடலில் சில மென்மையான பாகங்கள் எல்லாம் பிடித்திருந்தது.

ஆண்கள் ரொம்ப முரட்டுத்தனமானவர்கள். மாமாவைப் போல தொடும்போதெல்லாம் வலிக்கும் தொடுகைக்காரர்கள். ஆண்கள் ஏதோ ஒரு விதத்தில் பெண்களை மிதிக்கக் காத்திருக்கிறார்கள். அது தேவையா இல்லையா அதிலிருந்து தப்பிக்கத்தான் முடியுமா தெரியவில்லை.

அவர்கள் எல்லோரும் கழுகுகள், வல்லூறுகள். மச்சர் காட்டிய பொம்மைகள் அவளுக்கு ஞாபகம் வந்தன. அவர்கள் எல்லோருக்கும் தெரியும். பெண் என்பவள் யார், அவளுக்கு என்ன பொறுப்பு என்பதெல்லாம். ஆனால் யாரும் சொல்ல மாட்டார்கள். யாரும் அவளுக்கும் போதிக்கப் போவதில்லை. பத்திரிகைகளில் எல்லாம் பெண்கள் படம், டி. வி.யில் ஆண்கள் பெண்களை வாசனை பார்க்கிறார்கள். காதல் என்கிறார்கள். கை கோர்த்துக் கொள்கிறார்கள். ஓடிப் பிடித்துக் கொண்டு சூரிய ஒளியில் கரைகிறார்கள். எதற்கு? அன்று பார்த்த ஒரு காட்சிக்காகவா? அதுதான் லட்சியமா? அவ்வளவு அசிங்கமா? எல்லாமே எத்தனை வேஸ்ட்! என்று எண்ணிக்கொண்டாள்.

பரீட்சைக்குப் படிக்கும்போது அதன் ஆர்வத்தில் இதையெல்லாம் மனத்தில் சற்றுத் தள்ளிப் போட்டு வைக்க முடிந்தது. அனுபமா அவளுடன் கூடப் படிக்கிறேன் என்று வருவாள். இருவரும் பயாலஜி படித்துக்கொண்டிருக்கும்போது சட்டென்று ஏதாவது ஒரு வார்த்தையில் பொதிந்துள்ள அர்த்தத்தில் அனுபமா சிரிப்பாள்.

''எதுக்குச் சிரிக்கிறே?''

''சும்மா சிரிக்கிறேன். பாஸ்கர் நன்னா படிப்பானா?''

''எனக்கு எப்படித் தெரியும்?''

''உனக்கு நோட்ஸ் எல்லாம் கொடுத்திருக்கானே?''

''அய்யோ பொய்யி! யார் சொன்னா? அவன் செக்ஷனே வேறே!''

''பாஸ்கர் இட்ட கொஸ்சின் பேப்பர் எல்லாம் கிடைச்சிரும் தெரியுமோ? உனக்குக் கொண்டு வந்து காட்டறேன். எனக்குக் கொஞ்சம் சொல்லேன்.''

''ஏன் நீயே கேட்டுக்கோயேன்.''

''எனக்குத் தர மாட்டான். உன் கிட்டத்தான் அவனுக்கு...''

''என்னடி என்ன பேத்தறே!''

எப்போதும் பெண்

சுஜாதா



"உங்கிட்டத்தான் அவனுக்குறது இதுன்னு சொல்ல வந்தேன்."

"ஏது? நீ பேச்சைப் பாரு!"

"ஏய் சும்மா கதை அளக்காதே. பாஸ்கர் நீதான் அவன் கர்ள் ப்ரெண்டுன்னு ஊரெல் லாம் சொல்லி வச்சிருக்கான் தெரியுமோல் லியோ?"

"சீ! உனக்கு இதை விட்டா வேற வேலை இல்லே! பாடத்தைப் படி. இல்லேன்னு வீட்டுக்குப் போய்டு."

"லீவு நாள்ல எங்கே போகப் போறே?"

"எங்கேயும் இல்லே."

"மைசூர் டிரிப் போகலே? அப்பா போகச் சொல்றாரு. அம்மாதான் போக வேண்டாங்கறா. பாஸ்கர் கூடப் போறா. ரொம்ப ஜாலியா இருக்கும். ரொம்பக் கலாட்டாப் பண் ணுவா. பாட்டு எல்லாம் சொல்லுவா."

"நான் அங்கெல்லாம் வரமாட்டேம்மா."

படித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, "மாமி! சீனு இருக்காளா?" என்று குரல் கேட்டு மாடிப் படியில் ஓசை கேட்டு, பாஸ்கர் வந்தான். சீனுவும் அனுபமாவும் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டு சிரித்துக்கொண் டார்கள். "என்ன சீனு எப்படி இருக்கே?"

சீனு பதில் சொல்லவில்லை. "பாஸ்கர் உனக்குக் கோலம்லாம் தெரியுமாமே" என்றாள் அனுபமா.

"யார் சொன்னா சீனுவா?"

"இல்லே" என்று தலை யாட்டினாள்.

"நான் போயிட்டு அப்புறம் வரேன்" என்றான் பாஸ்கர். "அம்மாவுக்கு இரவி ஞாயில் வாங்கிண்டு வந்தேன். அப்படியே விசாரிச்சுட்டுப் போகலாம்னு பார்த்தேன். படிக்க சீனு கேட்டா. மேஜிக் புஸ்தகம் திருப்பிக் கொண்டுத்துட்டேன். அலமாரில வெச்சிருக்கேன்."

அவன் போனதும் அனுபமா "ஓஹோ அப்படியா சேதி! புஸ்தகம் எல்லாம் பரி மாறியாறது. எங்கிட்டச் சொல்ல மாட்டே இல்லையா?"

"அய்யோ எங்கம்மாகிட்டருந்து வாங் கிண்டு போயிருக்கான்டி. நான் ஒன்னும் கொடுக்கலே."

"அவன் எதுக்கு உங்கம்மாவை தாஜா பண்றான் தெரியுமா? உனக்காக! சீனு நீ அழகா இருக்கே தெரியுமோல்லியோ?"

"ஏய் தத்துப்பித்துன்னு பேசினே இனிமே நீ எம்பண்டு வீட்டுக்கு வரவேண்டாம்."

"பரீட்சை பாஸ் பண்ணிட்டு நாம என்ன செய்யப் போறோம்?"

"காலேஜ் போகப் போறோம்."

"காலேஜ்லே மூணு வருஷம். அதுக் கப்புறம் கல்யாணம்தானே? குழந்தை பெத்துக்கறதுதானே?"

"எல்லாரும் பின்ன என்ன பண்றா? எல்லாரும் கல்யாணம்தான் பண்ணிக்கிறா."

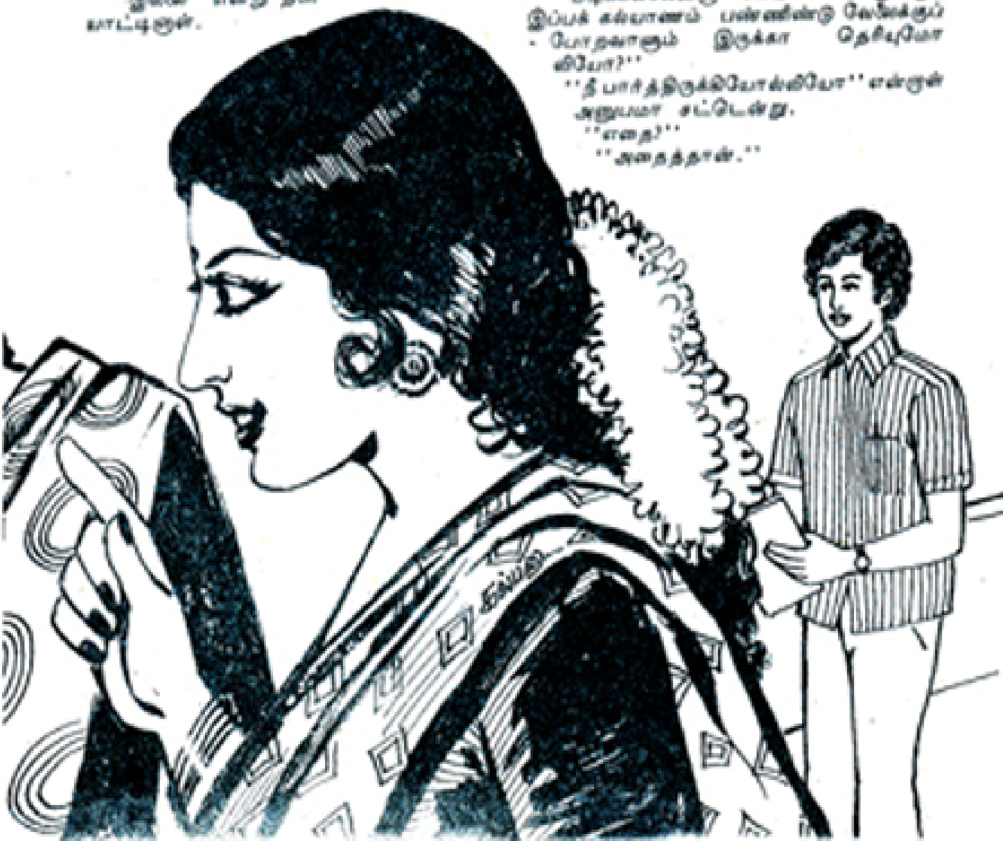
"அதுக்கு எதுக்குப் படிக்கணும்?"

"படிக்கலேன்னா கல்யாணம் ஆகாது. இப்பக் கல்யாணம் பண்ணிண்டு வேலைக்குப் போறவாளும் இருக்கா தெரியுமோ லியோ?"

"நீ பார்த்திருக்கியோல்லியோ" என்றாள் அனுபமா சட்டென்று.

"எதை?"

"அதைத்தான்."



"இல்லே."

"சத்தியமாச் சொல்லு. தலை அடிச்சு சாமி சத்தியமான்னு சொல்லு."

சின்னு. "அதெல்லாம் எதுக்கு. பார்த்ததில்லே" என்றாள்.

"ஏய் பார்த்திருக்கே! பாத்திருக்கே! நான் பார்த்தாச்சம்மா."

"அய்யோ போடி! நீ வீட்டுக்குப் போ. நாளைக்குப் பரீட்சை. இன்னிக்குப் பேச விஷயம் இதுதான் ஆப்ட்டுதா?"

"நாளைக்குப் பரீட்சை. அதுக்கப்புறம் நாளன்னைக்கு? சரி நான் காப்பிதான் அடிக்கப் போறேம்மா. ஸ்லிப் எழுதி வச்சுண்டு!"

"அநியாயம். எல்லாத்திலேயும் அநியாயம்!"

அநுபமா போன பிறகு பாஸ்கர் திருப்பிக் கொண்டு வைத்திருந்த புத்தகத்தை எடுத்துப் பார்த்தாள். பாஸ்கர் எழுதியிருந்த கடிதம் இருந்தது. அதில்,

"என் பிரியமுள்ள சின்னுவுக்கு பாஸ்கர் எழுதும் மூன்றாவது கடிதம். சின்னு இது வரை என் கடிதம் எதற்கும் பதில் போடாமல் இருக்கிறாய். உன் மௌனத்தின் அர்த்தமே எனக்குப் புரியவில்லை. ஏன்? நீ வெறுப்பதாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. என்னை நீ வெறுக்கிறேன் என்று பதில் போடு. நான் உன்னையே எப்போதும் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறேன் உன் சிநேகிதர்களைக் கேட்டுப் பார். உன்னைத் தவிர வேறு எதுவும் பேச மாட்டேன். உன் வீட்டுக்குச் சேவை செய்வதைப் பாக்கியமாக நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறேன். என்னோடு நீ பேசிய வார்த்தைகள் மொத்தம் பத்துக்கூட இருக்காது. லீவு நாட்களில் நான் மதுரை போக இருந்தேன். உனக்காக நான் போகவில்லை. நான் இந்த வருஷம் பெயிலானாலும் உன்னையே நினைத்துக் கொண்டிருப்பதுதான் காரணம். ஒரு ரூபாய் நோட்டிலும் பூராவும் உன் பெயரை எழுதி வைத்திருக்கிறேன். வேணுமென்றால் காட்டுகிறேன். எனக்காக ஒரு தடவை பதில் எழுத மாட்டாயா? நீ என்னை உதாசீனப் படுத்தினால் நான் இந்த வாழ்க்கையை விட்டு விடவும் தயார்! இப்படிக்கு ஏ. ஆர். பாஸ்கர் டென்த்-ஏ."

அந்த மாதிரி கடிதம் வருவது ஒருவிதத்தில் அவளுக்கு உள்ளுக்குள் பெருமையாக இருந்தது. அநுபமாவுக்குக் கடிதம் வந்திருக்கிறதா என்று கேட்க வேண்டும். கடிதம் வருகிற அளவுக்கு நான் முக்கியத்துவம் ஆகிவிட்டேன். பாஸ்கரைப் பற்றி நினைத்துக்கொண்டு சிரித்துக் கொண்டாள். அவள் மனதில் அவளுக்காக வாய்த்தவன் பாஸ்கர் போலவே இல்லை. பாஸ்கரை விடப் பெரியவனாக, பெரிய வேலையில், செக்கச் சவரில் கடை எல்லாம் போட்டுக் கொண்டு இருந்தான் அவன் உள்ளூரில் இல்லை. வடக்கே எங்கோ இருந்தான். அவன் பையில் பர்ஸ் வைத்துக் கொண்டிருந்தான். அதில் நிறையப் பணம் வைத்திருந்தான். அவன் ஏரோப்ளேனில் போவான். தொள தொள வென்று தங்கத்தில் செயின் போட்டுக் கடிகாரம் கட்டியிருந்தான். அவன் முகம்தான் அடிக்கடி ஜாடை மாறியது. ஒரு சமயம் சில நடிகர்கள் போலவும், கிரிக்கெட்டுக்காரர்கள் போலவும் விளம்பரத்தில் வருபவர்கள் போலவும் இருந்தான். தலையெல்லாம் பாஸ்கர் மாதிரி கோழி இறகு இல்லை. அவனிடம் வாசனையாக இருந்தது. அவன் சின்னுவை எதிர்த்துக் கூடப் பார்க்காமல் அப்பா அம்மாவுடன்தான் பேசுவான். அவன் பெயர் ரொம்ப நன்னாக இருந்தது. ஆனால் சரியாக இன்ன பேர் என்று சட்டென்று ஞாபகம் வரவில்லை.

ஆனால் அது பாஸ்கர் இல்லை.

பாஸ்கரின் மூன்று கடிதங்களையும் பத்திரமாக அலமாரி மேல் தட்டில் நியூஸ் பேப்பர் போட்டிருக்குமே அதற்கடியில்தான் மறைத்து வைத்திருந்தாள். ஒரு சமயம் இதையெல்லாம் எதற்கு வைத்திருக்கிறோம் பைத்தியக்காரத்தனம். விஷயம் அம்மாவுக்குத் தெரிந்து விட்டால்? என்று பயம் வந்தது. அதனால் அம்மாவிடம் பாஸ்கர் லெட்டர் எழுதுவதைச் சொல்லிவிடுவதாகத் தீர்மானித்து விட்டாள்.

பரீட்சை முடியும்வரை அதை மறந்திருந்தாள். முடிந்த பின் பாஸ்கரின் நாலாம் கடிதத்தைக் கல்கண்டு இதழின் இடையில் செருகிக் கொடுத்தான். அதில் கொஞ்சம் தைரியமாக காதல் கீதல் எல்லாம் எழுதியிருந்தது. கவிதையிலிருந்து மேற்கோள் காட்டியிருந்தான்.

சின்னுவுக்கு அம்மா சாயங்காலம் தலை வாரிப் பின்னிக் கொண்டிருக்கும்போது "அம்மா, பாஸ்கர் இருக்கான் பாரு" என்று ஆரம்பித்தாள்.

"என்னடி பாஸ்கர் மதுரைக்குப் போகப் போறானாம். அவன் இல்லாமல் எனக்கு ரேஷனுக்கு யாரு வாங்கிண்டு வரப்போறாளுன்னு தெரியலே."

"பாஸ்கர் கொஞ்ச நாளா எனக்குக் கடுதாசி எழுதிண்டு இருக்காம்மா."

அம்மா தலை வாருவதை நிறுத்திவிட்டாள்.

"என்னடி?"

"கடுதாசிம்மா. நாலுக் கடுதாசி."

"எங்கே கொண்டா பார்க்கலாம்."

"அலமாரிலே வச்சிருக்கேன்."

"எடுத்துண்டு வா."

"தலையைப் பின்னி முடியேன்."

"அதெல்லாம் அப்புறம். முதல்ல அதைக் கொண்டு வா."

அம்மா கண்ணாடியைக் கட்டிலிருந்து எடுத்துத் துடைத்துக்கொண்டு அந்தக் கடிதங்களைத் தாழ்வாக வைத்துப் படித்தாள்.

"அய்யோ இரைஞ்சு படிக்காதேம்மா. அப்பா வாசல்லே இருக்கா."

"முதல்ல உங்கப்பாவைக் கூப்டு."

சின்னுவுக்கு பாஸ்கர் மேல் பாவமாக இருந்தது. (தொடரும்)

அன்பளிப்பு

டெபாசிட்தாரர்களுக்கு



வெள்ளி
குத்துவிளக்கு
அன்பளிப்புடன் பாதுகாப்பையும்
நம்பிக்கையும் உயர்ந்த
வருமானத்தையும் தருவது



'ஜெயசக்தி'

கவர்ச்சிகரமான வட்டி விகிதங்களில் பிக்சட் டெபாசிட்டுகள்
ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன

ஒரு வருடம்	இரண்டு வருடங்கள்	மூன்று வருடங்கள்	ஐந்து வருடங்கள்
17%	18%	19%	22%

உங்கள் டெபாசிட்டுகளை அனுப்பும் முகவரி

ஜெயசக்தி பைனான்சியர்ஸ்

(Hire Purchase Financiers for Vehicles and Home Appliances)

39, நடேச ஐயர் தெரு (2வது மாடி)
(சிவா விஷ்ணு கோயில் அருகில்)
உஸ்மான் ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017.
போன்: 447186

கிளைகள்:

பெங்களூர் : 24/1-A, மார்கோஸா ரோடு (10வது கிராஸ்) மல்லேஸ்வரம், பெங்களூர்-560 003 போன் : 368971

தஞ்சாவூர் : எண் : 2&3, முதல் மாடி, [illegible] ரோடு, தஞ்சாவூர், போன் : 1626

திருவண்ணாமலை : 14/A, ஆனைகட்டி தெரு, திருவண்ணாமலை-606601 போன் : 483

பட்டுக்கோட்டை : 9-A, [illegible] தெரு, பட்டுக்கோட்டை, போன் : 453

அழகிற்கு 10 வழிகள்

ஒரு பெண்ணை 'அழகி' எனக் குறிப்பிடும்போது, அவளின் 'அழகு' என நாம் காணுகிற அம்சம் எது? எண்ணிப் பார்க்கையில் ஒவ்வொரு பெண்ணிடமும் ஒவ்வொரு அழகு சிறப்பம்சம் இருக்கவே செய்கிறது. தன்னில் உள்ள சிறப்பை உணர்ந்து அதை மேலும் பரிமளிக்கச் செய்வதில் அவள் காணுகிற வெற்றியே அவளை 'அழகி'யாக்குகிறது. நடை, உடை, பேச்சு, அசப்பில் செயபாவனைகள்... என எல்லாமே ஒரு பெண்ணின் அழகில் பங்கு பெறுகின்றன. ஆனால் இவை எல்லாவற்றுக்குமே அடிப்படையில் நல்ல ஆரோக்கியம் அமைந்திருத்தல் அவசியம் என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மை. ஆரோக்கியமான உடலின் அழகை நாகரிகமும், அழகுப் பூச்சுக்களும் ஆடை, அணிகளும் மேலும் வெளிச்சமிட்டுக் காட்டுகின்றன என்பதுதான் உண்மை.

உடலின் இயற்கை அழகைப் பெறவும், அதைப் பாதுகாக்க மேற்கொள்ளும் முயற்சிகளையும் இப்பகுதியில் உணவுத் துறை நிபுணர் திருமதி மாயா மோகனும், அழகுக் கலை நிபுணர் திருமதி அருணா கோபாலும் வாசகர்களுக்கு அளிக்கிறார்கள்.





இயற்கை அழகு பெற

1. பூரண அழகையும் ஆரோக்கியத்தையும் பெற ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் களங்கமற்ற மன அழகு தேவை. பரந்த மனப்பான்மை, பொது நோக்கு, தன்னால் இயன்ற அளவு மற்றவர்களுக்கு இதமாயிருத்தல், சிரித்த முகம் – இவை அழகின் 'ஆறு', 'ஆவன்னா'.

2. அமைதியான மனநிலை. ஒரு நாளைக்கு ஏழு மணி நேர நிம்மதியான தூக்கம்.

3. குறித்த நேரத்தில் சரிசம விகிதத்தில் அளவான உணவு, ஒரு பெண்ணின் சரும ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படைக் காரணம். பச்சைக் காய்கறி, முட்டை, தயிர், எண்ணெயும், காரமும் அதிகம் சேராத உணவு இவையே உகந்தவை.

4. தேங்காய், எண்ணெய் தோய்ந்த பலகாரங்கள், மசாலாவை அதிகம் உபயோகித்தல், அதிக காரம், சிகரெட் போன்ற பழக்கங்கள் பெண்களின் தோல் அழகைப் பெருமளவுக்குப் பாதிப்பதோடு, அஜீரணத்தை அதிகரித்து ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கும்.

5. தினமும், காரெட், வெங்காயம் கோஸ், பீட்ரூட், வெள்ளரி போன்ற 'சீஸ'க்கேற்ப – காய்கறிகளைப் பச்சையாக நறுக்கி ஒரு கோப்பை அளவில் 'ஸாலட்' செய்து உட்கொள்ளலாம். புதினா, எலுமிச்சை, இரண்டு கோப்பை மோர், மற்றபடி தானிய வகை, பருப்பு, பழங்கள் இவை ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்த உணவுகள்.

– மாயா மோகன்





அழகுக்கு அழகூட்ட

1. சிறு தேக்கரண்டியில் கசகசா எடுத்து அரை மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, அரைத்து, முகத்தில் பூசிக் கொண்டு அரை மணி நேரம் கழித்து வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவவும். இம் முகப் பூச்சு குறிப்பாக முப்பது, முப்பத்தைந்து வயதடைந்த பெண்களின் முகச் சருமத்தை இளமையாக வைக்க உதவும்.

2. சுருக்கங்கள், கருப்புப் புள்ளிகள் நீங்க — துளசி இலை, கற்பூரம் இவற்றை அரைத்து, முகத்தில் பூசலாம். புதினா, தேன், அரை மூடி எலுமிச்சம்பழம் கலந்த கலவையையும் உபயோகிக்க, மிகச் சிறந்த Natural Bleach பயனைப் பெறுவீர்கள்.

3. இருபத்தைந்து வயதுக்கு மேல் பெண்களுக்குக் காலில் வெடிப்பு உண்டாவதைக் காணலாம். அகல பாத்திரத்தில் வெந்நீர் வைத்து, எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைச் சேர்த்து அதில் பாதங்களைப் பதினைந்து நிமிஷம் போல் நனைய அமிழ்த்தி விட்டு, பிறகு வெடிப்புக்களின் மேல் 'வாஸலின்' தடவுதல் நல்ல பயனைத் தரும்.

4. சுத்தமான, மிருதுவான, களி மண்ணை வெந்நீரில்கரைத்து Face mask ஆக உபயோகப்படுத்துவது பருக்களை அகற்றவும், சுருக்கங்கள் வராமல் தடுக்கவும் உதவும்.

5. விடமின் 'ஈ' எண்ணெயுடன், நல்ல கிரீமைக் கலந்து, கண்களுக்கு அடியில் தடவுவது கருவட்டம், சுருக்கம் விழாமல் பாதுகாக்கும்.

— திருமதி அருணகோபால்





சிறுவர் ஜிப்பா

லலிதா கணபதிராமன்

மேற்புற பாடியும் கீழ்ப்புற ஜட்டியும் இணைந்த இந்த ராம்பர் உடை 6 மாதம் முதல் 3 வயது வரையிலான குழந்தைகளுக்கு அணிவிக்க ஏற்றது. டிசைன்கள் போட்ட பாப்ளின், டெரி டெரி துணிகளிலும் ப்ளெயின் டாக்கி டவல் துணியிலும் இந்த உடையைத் தைக்கலாம். இதற்குமுக்கால் மீட்டர் துணி வேண்டும்.

பேப்பர் மாதிரியைத் தயாரித்தல்:

குழந்தையின் முழு உயரம் (மேல் பாடி, ஜட்டி சேர்த்து), மார்பு அளவு, கழுத்து, தோள், இடுப்பளவு, ஆம்ஹோல், லெக் ஹோல் (Leg hole) ஆகியவற்றை அளந்து குறித்துக்கொண்டு ஒரு பழைய செய்தித் தாளில் கீழ் விளக்கப்பட்டுள்ளவாறு பேப்பர் மாதிரியை வரையவும். இங்கு எடுத்துக் கொண்டுள்ள அளவுகள் 3 வயது குழந்தைகளுக்கானவை ஆகும்.

அளவுகள்

0 to 1, 2 to 3 } 18'' (முழு உயரம்)

0 to 2, 4 to 4' } 6'' (மார்பளவின் கால்பாகம்)

4 to 5, 4' to 5' } 2'' (இடுப்பளவிற்கான உயரம்)

0 to 6 – 2'' (கழுத்து)

0 to 6' முதல் கட்டத்தின் 3 பகுதியுள் முதல் பகுதி (பின் கழுத்து)

0 to 7 முதல் கட்டத்தின் 3 பகுதியுள் 2வது பகுதி (முன் கழுத்து)

6 to 8 2¼'' (தோள்பட்டை)

8 to 9 – ½'' (தோள்பட்டை இறக்கம்)

10 – 2வது கட்டத்தின் மையப்புள்ளி

9 to 10 – 10'' (ஆம் ஹோல்)

11, 11' – ஜட்டியின் கீழ்ப்புறக் கட்டத்தின் மேற்பகுதியிலும் ஜட்டியின் ஓப்பன் பகுதியிலும் ஷேப்புக்காக ¾''

1 to 11 – ஓபன்.

ஒரு பழைய செய்தித் தாளை நீளவாக்கில் 2ஆக மடித்து உயரத்தைக் குறித்துக்கொள்ளவும். மார்பு அளவுடன் லூஸுக்காக 4'' சேர்த்து அதன் ¼ல் ஒரு பாகத்தை (0-2, 4-4') படத்தில் உள்ளது போன்று வரைந்து கொள்ளவும். கீழ்ப்புறமும் அதே அளவுடன் (1-3) வரைந்து நீண்ட சதுரத்தை உருவாக்கவும். மேற்புறம் 0-4 வரை உள்ளது மார்பளவாகும். அதை 4 சம கட்டங்களாகப் பிரித்து கழுத்து, தோள்பட்டை, ஆம்ஹோலை படத்தைப் பார்த்து வரைந்து கொள்ளவும். 4-5 என்பது (2'') இடுப்பளவாகும். இது எப்பொழுதும் 2'' ஆகவே இருக்கும். மற்றபடி கீழ் உள்ள அளவு (5-1, 5'-3) ஜட்டியின் அளவாகும். இதை படத்தில் உள்ளது போன்று 8 சம கட்டங்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளவும். முதல் கட்டத்தை விட்டு ஓபன் பக்கமும், மேற் பக்கமும் ¾'' மார்க் செய்து (11-11') லெக்ஹோலை வளைவாக வரையவும். கீழ்ப்புறம் குழந்தைகளுக்கு எளிதாக அணிவிக்கும் பொருட்டு (1-11') ஓபன் அமைத்துக் கொள்ளவும். 5'லிருந்து உட்புறம் தள்ளி ¾''மார்க் செய்து 10ஐயும் அந்த மார்க் செய்த புள்ளியையும் சேர்த்து இடுப்பின் பக்கவாட்டு ஷேப்பை உருவாக்கவும். அதே புள்ளியைக் கீழ்ப்புறம் லெக்ஹோலுடன் இணைத்து ஜட்டியின் (11) ஷேப்பை உருவாக்கவும். சிறு கத்தரியால் பேப்பர் பேட்டனை...... என்ற கோடிட்ட இடம் வழியாக வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

மாதிரியைத் துணியில் வெட்டும் முறை:

தேவையான உயரத்தை வைத்துப் பார்த்து உயரவாக்கிலும், அகலவாக்கிலும் துணியை இரண்டாக மடிக்கவும். முன்புறமும், பின்புறமும் தனித் தனியாகவும் வெட்டிக் கொள்ளலாம். பேப்பர் மாதிரியை மடிப்பின் மீதாக ஒட்டி வைத்து குண்டூசியால் மாதிரி துணியை விட்டு நழுவாதவாறு பின் செய்து எல்லா இடத்திலும் தைப்பதற்காக இடம் விட்டு (½'') பென்சிலால் வரைந்து கொள்ளவும். பின்னர் பேப்பர் மாதிரியை எடுத்து விட்டு வெட்டத் துவங்கவும். (பின் கழுத்தை முதலில் வரைந்து வெட்டிய பின் முன்புறக் கழுத்து வரைந்து வெட்டுக) பின்புறக் கழுத்தின் மையத்திலிருந்து இடுப்பு வரை ஓபன் வெட்டிக் கொள்ளவும். கீழ்ப்புறம் இரண்டு லெக் ஹோல்களுக்கிடையிலும் ஓபன் வெட்டிக் கொள்ளவும். இவ்வாறு இப்பகுதியில் ஓபன் அமைப்பதால் சிறு குழந்தைகளுக்கு உடையைச் சிரமமில்லாமல் எளிதாக அணிவிக்கலாம்.

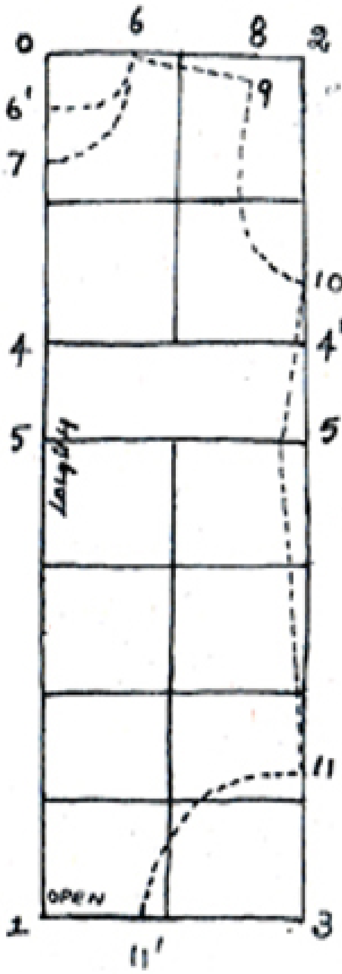
முதலில் வலப்புறம் 1'' பட்டியும், இடப்புறம் 2'' பட்டியும் வைத்துத் தைத்து ஓபனை தைக்கவும். தோள்பட்டை, இடுப்பின் சாய்ந்த பகுதி, ஜட்டியின் ஓரப் பகுதி ஆகியவற்றை கால் அங். இடம் விட்டு தைத்து இணைத்துக் கொள்ளவும். கழுத்து, ஆம் ஹோல், லெக் ஹோல் ஆகியவற்றை ஃப்ரில் பீஸாகத் தைத்து உட்புறம் திருப்பி கால் அங். மடித்து ஹெம் செய்யவும். இறுதியாக லெக் ஹோலின் இடைப்பட்ட ஓபன் பகுதியில் ஜட்டியின் முன் பகுதியில் 1'' பட்டியை வைத்து திருப்பி உட்புறம் ஹெம் செய்யவும். ஜட்டியின் பின் பகுதியில் 2'' பட்டியை வைத்துத் தைத்து முடிக்கவும். இவ்விடத்தில் ஓபன் பகுதியில் தைப்பது போன்று பிரஸ் பட்டன் அல்லது சாதா பட்டனை வைத்துத் தைக்கலாம். ப்ளெயின் துணியாலான உடையாக இருந்தால் முன்புறம் பலவகையான பட்சி, மிருகங்களின் உருவத்தை அப்ளிக் செய்தால் பார்க்கக் கவர்ச்சியாக இருக்கும்.

குழந்தைகளின் ராம்பர்

உயரம் — 18"
மார்பு சுற்றளவு — 20+4=24"/4 = 6"
தோள்பட்டை — 2½"
கழுத்து — 2"
ஆம் ஹோல் — 10"

- - - - - - வெட்டும் கோடுகள்
———— தையல் கோடுகள்

உடை — தைத்தபின்





திருமண மலர்

36 வயது. பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்ரம். அகவதி. அய்யர். சொந்த வியாபாரம். ரூ. 2000 மாத வருமானமுள்ள பட்டதாரிப் பையனுக்கு 30 வயதுக்குள் உயரமான மணமகள் தேவை. பட்டதாரி கட்டாயமில்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பையன் 6 அடி உயரம். பெட்டி எண் 645.

கௌண்டின்ய கோத்ரம். பிரஹசரணம் 32 வயது. பி. காம் படித்து மத்திய சர்க்காரில் பணியில் இருக்கும் மாதம் ரூ. 1400 சம்பளம் வாங்கும் ஐயர் பையனுக்கு பாட்டு, சமையல், தையல் தெரிந்த 24—28 வயதிற்குள் நல்ல குடும்பப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் 646.

சைவ வேளாளர், 26 வயது, சதயம், அரசு பணியில் உள்ள டைப் நர்ஸ் பெண்ணுக்கு, தகுந்த படிப்பும், அழகும், வேலையுமுள்ள மணமகன் தேவை. மற்ற பிரிவினரும் சம்மதம். கண்டிப்பாகப் புகைப்படம், மற்றும் விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். நல்ல முறையில் திருமணம். பெட்டி எண் 647

என் பிள்ளை யு. எஸ். ஏ.விலிருந்து வந்திருக்கிறான். அவன் பி.ஏ. தேர்ச்சி பெற்று யூசைனில் என்ஜினியராக யு.எஸ்.ஏ.வில் வேலை செய்கிறான். Green Card holder வயது 29. பாரத்வாஜ கோத்ரம். தென் கலை ஐயங்கார். வட கலை பரவாயில்லை. படித்துப் பட்டம் பெற்ற பெண் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் 648.

கௌசிக கோத்ரம். ரோஹிணி. செவ்வாய் சீல். பி.எஸ்ஸி. படித்த, பாங்கில் வேலை பார்க்கும் 24 வயது பெண்ணுக்கு பம்பாய் பக்கத்தில் படித்த வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விபரம் எழுதவும். பெட்டி எண் 649.

ஜபல்பூரில், மத்திய அரசு வேலையில் ரூ. 850 சம்பாதிக்கும் பௌர்குத்ஸ கோத்ரம், அஷ்டசஹஸ்ரம் 33 வயது ரோஹிணி நட்சத்திரம் இண்டர்மீடியட் பாஸ் செய்த பையனுக்கு மாற்றிக் கொள்ளக் கூடிய வேலையில் இருக்கும் அல்லது வேலைக்குப் போகத் தகுதியுள்ள அதே பிரிவில் அல்லது வேறு உட்பிரிவில் மணமகள் தேவை. ஜாதகம், மற்ற விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 650.

நைஜீரியாவில் இறுதியாண்டு பி.எஸ்.ஸி படிக்கும் லட்சணமான 19 வயது 163 செ. மீ. உயரம், பிரஹசரணம் விசாகம் கௌசிக கோத்திரம் ஐ. நா. நிபுணரின் பெண்ணுக்கு 26 வயதுக்குட்பட்ட மிக உயர் படிப்புமும் வேலையும் உள்ள ஐயர் மணமகன் தேவை. அமெரிக்கா, கனடா, ஆஸ்திரேலியா குடியேறத் தகுதியுடையவர் (அ) வெளி நாடுகளில் வேலை ஏற்க விருப்பமுள்ளவர் உத்தமம். முழு விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் 651.

கௌண்டின்ய கோத்ரம். வடமாள் 27 வயது நிறுவாநிறை பட்டதாரி பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. சகோதரன் 33 வயது பூரட்டாதி பி.யூ.சி. ஸ்டெனோ தனியார் துறை ரூ. 900 சம்பளம். வேலையில் இருக்கும் பெண் தேவை. பெண் கொடுத்துப் பெண் பெறுவது விரும்பத் தக்கது. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 652.

தமிழ் நாடு அரசு வேலையில் உள்ள 30 வயது பி.எஸ்.ஸி., பி. எட்., கோனார் ஜாதி மணமகளுக்கு அதே ஜாதியில் பட்டதாரி அல்லது மேற்படிப்புப் பட்டம் பெற்ற அரசு வேலையில் விரும்பத் தக்கது (பேங்க் அல்லது ஆசிரியை எம்.எஸ்ஸி.எம்எட் போன்ற) மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் 653.

கௌண்டின்ய கோத்ரம். வடகலை ஐயங்கார். 32 வயது அரசு உத்தியோகமுள்ள வரனுக்கு பொருத்தமான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 654.

பாரத்வாஜ — வடகலை — ஐயங்கார் தமிழக அரசில் டைப் நர்ஸாக பணிபுரியும் மாத வருமானம் ரூ. 1000 சொத்துள்ள பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த பரந்த நோக்குள்ள படித்த உத்தியோகத்திலுள்ள விவசாயத்தில் ஈடுபாடுள்ள (ராமநாதபுரம் மாவட்டத்திற்கு முதலிடம்) 43—45 வயதுக்குள் உள்ள மணமகன் தேவை. பதிவுத் திருமணம் சம்மதம். பெட்டி எண் 655.

கௌதம, மிருகசீரிஷம், செவ்வாய் தோஷ. பிரஹசரணம். 30 வயது. சிவப்பு நிறம். பி.எஸ்ஸி. 2 பி.ஜி. டிப்ளமோ. தனியார் கம்பெனி. ரூ. 500 ஆபீஸரின் மகனுக்கு வேலையில் இருக்கும் பெண் தேவை. பெரிய வேலையில் சேர்ப்பவர்களோ சொந்தமில்லைகள் அமர்த்திக்கொடுப்பவர்களோ கூட விண்ணப்பிக்கவும். வரதட்சிணை கிடையாது. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண். 656.

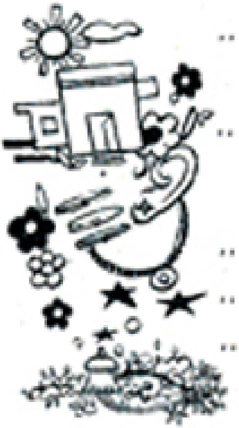
கௌசிக கோத்ரம், வயது 28 மத்திய அரசில் ரூ. 1100 வருமானமுள்ள ஐயர் பையனுக்கு வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. இருதய அறுவைச் சிகிச்சை ஒன்றரை வருடங்களுக்கு முன் நடந்தது. திருமணத்துக்கு டாக்டரின் அனுமதி உள்ளது. எளிய, விரைவான திருமணம் விரும்பப்படுகிறது. பெட்டி எண் 657.

பட்டதாரி, சங்கீதம், நடனம், பயிற்சி பெற்ற 26 வயது அழகான பெண். ஆத்ரேய கோத்ரம், வடமாள். தமிழ் பிராமணன் மணமகன் 35 வயதுக்குக் குறைவாக இரண்டாவது தாரமாக ஒன்றிரண்டு குழந்தை உள்ளவராகவும் இருக்கலாம். பெண் மற்ற எல்லா வகையிலும் குடும்பம் நடத்த தகுதியுள்ளவள். ஆனால் தாயாக முடியாது. பெட்டி எண் 658.

பிரஹசரணம், விஸ்வாமித்திர கோத்ரம் ஐயர். பி.காம்., ஸ்டேட் பாங்கில் ஆபீஸராகப் பணி புரியும் 29 வயது. செவ்வாய் தோஷமுள்ள பையனுக்கு 26 வயதுக்கு மேற்படாத, படித்து வேலையில் உள்ள நல்ல குணமுள்ள, மணமகள் தேவை. உட் பிரிவு ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். பெட்டி எண் 660.

ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், புனர்பூசம், வயது 31.

பிப்ரவரியில் நல்ல நாட்கள்



திருமணம்	3-2-83	வியாழன் காலை 7-30க்கு மேல் 9-30 மீன லக்னம். சஷ்டி. சித்திரை.
"	4-2-83	வெள்ளி. சப்தமி திதி. சுவாதி நட்சத்திரம் 6 மணிக்குமேல் 7மணிக்குள் கும்ப லக்னம்.
"	10-2-83	வியாழன். திரயோதசி. உத்திராடம் சித்த யோகம் காலை 7-30 மணிக்கு மேல் 9-00 மணிக்குள் மீன லக்னம்.
"	14-2-83	திங்கள். துதியை. சதயம். சித்தயோகம் காலை 6 மணிக்கு மேல் 7-30 மணிக்குள் கும்ப லக்னம். மாலை 6க்கு மஞ்சள் நீராட்டு விழா.
"	16-2-83	புதன். திரிதியை உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம் சித்த யோகம் காலை 6 மணிக்குமேல் 7-30 மணிக்குள் கும்ப லக்னம் காலை 3 மணிக்கு மேல் 4-30 மணிக்குள் புது மனை புகு விழா.
"	18-2-83	வெள்ளிக் கிழமை பஞ்சமி திதி அசுவினி நட்சத்திரம் காலை 6-7-30க்குள் கும்பம்
"	21-2-83	திங்கள். நவமி. ரோகிணி. சித்தயோகம் காலை 6—6-30க்குள் கும்பம்
"	24-2-83	வியாழன் – துவாதசி – புனர்பூசம் – காலை 9-00—10-30க்குள் மேஷம் விவாஹம் சீமந்தம் காதணி விழாவுக்கு உகந்தது.
நிச்சயதார்த்தம்	10-2-83	வியாழன் – திரயோதசி – உத்திராடம் 9 மணிக்கு மேல் 10-30க்குள் மேஷம் விவாஹம், நிச்சயதார்த்தம், ஸ்ரீமந்தம் (பூ முடித்தல்), கர்ண பூஷணம் (காதணி) விழாவுக்கு உகந்தது.
	3-2-83	9 மணிக்கு மேல் 10-30 மணிக்குள் மேஷ லக்னம் நாமகரணம், சீமந்தம், காதணி விழாவுக்கு உகந்தது.
	12-2-83	தை அமாவாசை
	20-2-83	கிருத்திகை
	26-2-83	பௌர்ணமி விரதம் – பூஜை
	27-2-83	மாசி மகம்.

பிரஹசரணம், விஸ்வாமித்திர கோத்ரம், ஐயர். பி.எஸ்.ஸி படித்து சிண்டிகேட் பாங்கில் பணி புரியும் 33 வயதுள்ள பெண்ணுக்கு 37 வயதுக்கு மேற்படாத, நன்கு படித்துப் பதவியில் உள்ள நல்ல குணமும், பரந்த மனப்பான்மையும் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் 659.

தென் கலை ஐயங்கார், பி.காம். தமிழ் நாட்டில் மத்திய அரசு அலுவலகத்தில் பணி புரியும் லட்சணமான பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட் பிரிவு ஏற்கப்படும். பெட்டி எண் 661.

வயது 30 உத்திராடம். பி.யூ.சி. செல்லே

யில் சொந்தத் தொழில். சொந்த வீடு. ஹாஸ்டலில் படிக்கும் சிறு பெண்குழந்தைகள் உண்டு. நல்ல வருமானமும், அழகான தோற்றமும் உள்ள செட்டியாருக்கு (விடோயர்) இரண்டாம் தாரமாக வேலையில் உள்ள (அ) இல்லாத சைவ இன மணமகள் தேவை. புகைப்படம் அனுப்பினால் நல்லது. பெட்டி எண் 662.

சைவ வேளாளர் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண். படிப்பு பி.யூ.சி. டைப்ரைட்டிங் ஆங்கிலம், தமிழ் ஹையர் கிரேட் ஷார்ட் ஹேண்டு லோயர், வயது 24. அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடனும் குடும்ப விவரங்களுடனும் அனுப்பும்படி கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள். பெட்டி எண் 663.

சைவ வேளாளர் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண், வயது 27 ஒரு கால் சிறிது விந்தி நடக்கும் (போலியோ). தெற்கு ரயில்வேயில் கிளார்க்காகப் பணி புரியும் பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடனும் குடும்ப விவரங்களுடனும் அனுப்பவும். பெட்டி எண் 664.

ஹரித கோத்ரம். ஹஸ்த நட்சத்திரம். 33 வயதான தமிழ் ஐயர் (வாத்திமா) பி.எஸ்ஸி. படித்து சென்னையில் பாங்கில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் 30 வயதுக்குள். மணமகன் தேவை. உட் பிரிவுகள் பரவாயில்லை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 665.

சித்த மருத்துவர். பெண் வயது 25 பி. ஏ. (இங்கிலீஷ் மெயின்) பொருத்தமான வரன் தேவை. எளிய திருமணம் பெட்டி எண் 666

தெலுங்கு முலகநாடு ஐயர். ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம். திருவோணம். வீட்டு வேலைகளில் கைதேர்ந்த எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. படித்த 32 வயதும் பெண்ணுக்கு மணமகனும், பொது நிறுவனத் துறையில் ரூ. 1200 வருமானத்தில் உள்ள எஸ். எஸ். எல். ஸி. படித்த 31 வயது சகோதரனுக்கு(விசாகம்)மணமகளும் தேவை. உட் பிரிவுகள் பேதமில்லை. பெண் கொடுத்துப் பெண் எடுப்பவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் 667.

ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், மூலம் 3, வடமாள் ஐயர், வயது 33. கமர்ஷியல் டாக்ஸ் ஆபீஸில் சித்தூரில் வேலை செய்யும் பெண்ணுக்கு 40 வயதுக்குள் நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் அல்லது தொழில் செய்யும் மணமகன்தேவை. ஜாதகம் அவசியம் இல்லை. உட் பிரிவுகள் சம்மதம். விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 668.

கௌசிக கோத்ரம். வடகலை அய்யங்கார் பூச நட்சத்திரம். 26 வயது எஸ். எஸ். எல். ஸி டைப்ரைட்டிங் பாஸ் செய்து வேலையில் இருக்கும் கால் ஊனமுள்ள பெண்ணுக்கும் பொருத்தமான வரன் தேவை. பெட்டி எண் 669.

பம்பாயில் ரூ. 1200 சம்பளம் வாங்கும் 29 வயது கௌசிக கோத்ரம், விசாக நட்சத்திரம், திருநெல்வேலி பிராமண பையனுக்கு அங்கு வேலை பார்க்கும் அல்லது வேலை பார்க்க விருப்பப்படும் மணமகள் தேவை. போட்டோ, ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 670.

சுவாதி. பாரத்வாஜ கோத்திரம். வடமாள். பி.ஏ. கவர்ன்மெண்ட் கம்பெனியில் சீனியர் ஆபீஸர், வசதிகளுடன் சுமுக பையனுக்கு (வயது 29) கிராஜுவேட் படித்துள்ள நல்ல குணம், நல்ல குடும்பத்துப் பெண் தேவை. பையன் Juvenile Diabetes இருந்தாலும் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் உள்ளவன். வரதட்சிணை இல்லை.எளிய திருமணம். பெட்டி எண் 671.

பாரத்வாஜ கோத்ரம். வடமாள் ஐயர். எம்.எஸ்.ஸி. படித்து பாங்கில் வேலை பார்க்கும் 28 வயது பெண்ணுக்கு நல்ல படித்து வேலையில் இருக்கும் வரன் தேவை. உட் பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண். 672.

பிரஹசரணம் ஐயர் பையன் 27 வயது ஸங்கிருதி கோத்திரம். பி.எஸ்ஸி.எம்.எம்.பி எஸ்.எஸ்.எம். பாஸ் செய்து. செக்ரட்ரி வேலையில் இருக்கும்பி. எஸ்ஸி. அல்லது பி.ஏ. படித்த பாட்டும் தெரிந்த 20 அல்லது 22 வயதுக்குள் அழகான பெண் தேவை. வேலையில் இருக்க வேண்டும். குடும்பம் மற்றும் வீட்டு வேலை நன்றாகத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். பெட்டி எண் 673.

பாரத்வாஜ.வடமாள் 36வயது 165 செமீ. இளமைத் தோற்றமுள்ள, மெலிந்த ஆரோக்கியமான, கெட்ட பழக்கங்கள் இல்லாத வங்கியில் ரூ. 2300 சம்பாதிக்கும் பரந்த மனப்பான்மையுள்ள ஒரே பையனுக்கு சென்னையில் நல்ல வேலையில் இருக்கும் 30 வயதுக்குள் குடும்பப் பாங்கான, அழகான மணமகள் தேவை. வரதட்சிணை இல்லாத எளிய திருமணம். பெட்டி எண் 674.

30 வயது பாரத்வாஜ கோத்ரம் பாஜ் ரெய்ல் தொலைபேசி நிலையத்தில் மாத சம்பளம் 8,000. லட்சணமான, பட்டதாரியான ஐயர் பெண் தேவை. வரதட்சிணை வேண்டாம். அகமதாபாத்தில் சொந்த வீடும் நல்ல ரொக்க சேமிப்பும் உண்டு. விசாக நட்சத்திரம் சுத்த ஜாதகம். போட்டோ, ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் 675.

34 வயது — ரோஹிணி நட்சத்திரம் — வடகலை — ஷடமர்ஷண கோத்ரம்—குடும்பப் பாங்குள்ள, பி.ஏ. படித்த. பாட்டுத் தெரிந்த பம்பாயில் இருக்கும் பெண்ணுக்கு 38–42 வயதுக்குள் நல்ல குணம். வேலையில் உள்ள வடகலை மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் 676.

ராசிபலன் பிப்ரவரி-83

— (ஏ. ராகவைய ஜோசியர்)



மேஷம் *(அசுவினி 4, பரணி 4, கார்த்திகை 1ம் பாதம் வரை)*

இம்மாதம் நீங்கள் எதிர்பார்த்து வந்த எண்ணங்கள் கைகூடுதல், குடும்பத்தில் சுப சம்பந்தமான செலவுகள், ராஜாங்க காரியங்கள் அனுகூலமடைதல், பதவிகள் வந்தடைதல் நடைபெறும். வியாபாரிகள், கண்டிராக்டர்கள், யந்திர வியாபாரிகளுக்கு புதுத் தோற்றங்களும், கலைஞர்களுக்கு முன்னேற்றங்கள், வெளியூர் செல்ல வாய்ப்புகள் ஏற்படும். செய்யாத தவறுகள் பழியாக வந்து அடையும். உத்தியோக உயர்வுகள், அலுவலக சிக்கல்கள் தீருதல், மாணவ, மாணவியருக்குக் கல்வி முன்னேற்றங்கள் ஏற்படும்.

பெண்மணிகளுக்கு மகிழ்ச்சிகரமான செய்திகள் வரும். புது ஆபரணச் சேர்க்கை, நண்பர்களுடன் வெளியூர்ப் பிரயாணங்கள் செல்வது, மனம் போல் மாங்கல்யம் ஏற்படுதல், விசேஷ நன்மைகள் ஏற்படும். செவ்வாய்க்கு அர்ச்சனை செய்வதால் நன்மை பயக்கும். 5, 7 தேதிகளில் எச்சரிக்கை தேவை.



ரிஷபம் *(கார்த்திகை 3, ரோகிணி 4, மிருகசீருஷம் 2 முடிய)*

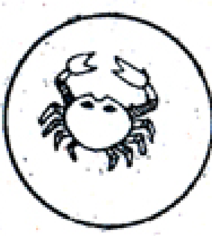
கௌரவம், புகழ் தேடி வந்தடையும். வழக்கறிஞருக்கு வழக்குகளில் வெற்றி உண்டாகும். தலைமை ஏற்க வேண்டி வரும். உத்தியோக உயர்வு, மேலதிகாரிகளின் ஆதரவு, கலைஞர்களுக்கு பாராட்டுக்கள், புதுவிதத் தோற்றங்கள் ஏற்படும். மனைவி அல்லது மனைவி வர்க்கத்தாரால் மனக் கிலேசங்கள் எற்பட வாய்ப்புண்டு. மாணவ மாணவியருக்கு வீட்டுச் சூழ்நிலைகளால் பள்ளிக்கு மட்டம் போட நேரும். உடல் அசௌகரியம் தலை காட்டும்.

பணிபுரியும் தாய்மார்கள் மற்றவர் வேலைகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். அதிகாரிகளின் உத்திரவுகள் அலைச்சலைத் தரும். தாயார் வர்க்கத்தில் இருந்து வந்த சிக்கல்கள் தெளியும். உடன் பிறப்புக்களின் கல்யாண சுப காரியங்கள் கைகூடும். தடைபட்டு வந்த திருமண முயற்சிகள் முடிவு தேதிகளில் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படவும்.



மிதுனம் *(மிருகசீருஷம் 2, திருவாதிரை 4, புனர்பூசம் 3 கால் முடிய)*

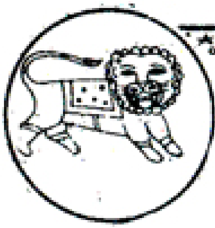
பகைமை வெல்லுதலும், தைரியம் தோன்றுதலும், மக்களால் மகிழ்ச்சியும் ஏற்படும். ஆத்ம நண்பர்களன்றி மற்றவருடன் கூட்டாக எக்காரியத்துக்குச் செல்வதும் கூடாது. நகரங்களை விட்டுக் கிராமங்களுக்குச் செல்ல நேரும். பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களால் மனஸ்தாபங்கள் வியாஜ்யங்கள் ஏற்படும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு மறைமுக எதிர்ப்புகளும், திடீர் மாற்றங்களும், மனச் சஞ்சலமும் ஏற்படும். கலைஞர்கள் வெளியூர் செல்லுதல் பட்டங்கள் பெறுதல் ஏற்படும். மாதர்களது தாய் தந்தையர்களுக்கு உடல் அசௌகரியம், கணவரால் மனக் கவலை, பணி புரிபவர்களுக்கு உடல் அசதி சிகிச்சையால் குணமடைதல் ஏற்படும். அலுவலக நிமித்தமான பிரயாணங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டி வரும். 11, 12 தேதிகளில் கவனமாகச் செயல்படவும். ஞாயிற்றுக்கிழமையன்று சூரியனுக்கு அர்ச்சனை செய்ய வேண்டியது.



கடகம் *(புனர்பூசம் 1 பூசம் 4 ஆயில்யம் 4ம் கால்)*

சகோதரர்கள் உயர்வுக்குப் பிரயாசைப்படுதல், குடியிருக்கும் வீடு மாற்றிக்கொள்ளல், சிலருக்கு நூதனக் கட்டிடம் குடிபோதல் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. உழைப்பால் அமைதியின்மை, மனைவி வர்க்கத்தால் குறைபாடுகள் ஏற்படுதல், எண்ணத்துக்கு மாறாக மனைவிமார் நடப்பது, ஆகியன தென்படும். வியாபாரிகளுக்குப் பூரண லாபங்களும் கூட்டு சேரும் வாய்ப்புகள் ஏற்படும். கலைஞர்களுக்கு பரிசுகள், தன லாபங்கள் ஏற்படும். மாணவ மாணவியருக்கு முன்னேற்றங்களும் பரிசுகள் கிடைத்தலும் உண்டாகும். பெண்கள் எண்ணப்படி எதுவும்நடைபெறும். வெளியூர்ப் பிரயாணங்களால் தடைகளும் உடன் பிறந்தாரின் நிந்தனைகளும் மனச் சஞ்சலங்களும் ஏற்படும். பணி புரிபவருக்கு அமைதி ஏற்படும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு மறைமுக எதிர்ப்புகளால் இட மாற்றம் ஏற்படும். 13, 14, தேதி 15தேதி

களில் எச்சரிக்கையுடன் இருப்பதுடன் செவ்வாய், வெள்ளி கிரகங்களுக்கு அர்ச்சனை செய்ய சகல நன்மைகளும் ஏற்படும்.



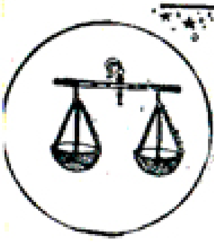
சிம்மம் *(மகம் 4 பூரம் 4 உத்திரம் 1):*

சுய முயற்சிகள் வெற்றியடைதல், மாற்றார் ஆலோசனைகளைத் தவிர்ப்பதால் ஏற்படும். மனத்துக்குப் பட்டதைச் செய்ய நேரிடும். மனைவியின் உடன் பிறப்புகளது சுப காரியங்களால் தாய் வீட்டின் மனஸ்தாபங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. போக்குவரத்து இடையூறுகள் தென்படுகிறது. பொதுக் காரியங்களில் தலையிடலாகாது. உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு வாதங்களால் வெற்றியும், மேலதிகாரிகளது ஆதரவுடன் இலாகா மாறுதல்கள் ஏற்படும். கலைஞர்களுக்குப் போட்டிகளில் கீர்த்தியும் சன்மானங்கள், தன லாபங்கள், ஏற்படும். மாணவ மாணவிகளுக்கு மந்தமான நிலை ஏற்படும். மாதர்களுக்கு திடீர் தன லாபங்கள், நீண்ட நாட்களாக சந்திக்காத தோழிகளின் சந்திப்பு, காரியானுகூலங்கள், குடும்பச் சச்சரவுகள் குடும்ப மாற்றங்கள் ஏற்படும். 16, 17 தேதிகளில் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியது. வியாழக் கிழமையன்று குருவுக்கு அர்ச்சனை செய்க. மாத நடுவில் சில விசேஷ மகிழ்ச்சிகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.



கன்னி *(உத்திரம் 3 அஸ்தம் 4 சித்திரை 2ம் கால்):*

உடல் நலத்தில் மாறுதல் காணும். உணவு வகைகளால் குடல் சம்பந்தப் பிணிகள் தோன்றிச் சுகமடையும். வாதங்களினால் வெற்றியுண்டு. தனலாபங்கள் ஏற்படும். விவகாரங்கள் எளிதாக முடியும். வழக்கறிஞர்களுக்குக் கீர்த்திகள் ஏற்படும். மேலதிகாரிகளது ஆதரவால் பதவிகள், ராஜாங்க கௌரவங்கள் வந்தடையும். வியாபாரிகளுக்கு யந்திர தொழில் முன்னேற்றங்கள் ஏற்படும். உயர்வான வியாபார லாபங்கள் அடைய வாய்ப்புண்டு. கலைஞர்களுக்குப் பல காலமாக எதிர்பார்த்த கலை வெற்றிகள் பரிசுகள் பெறுதல் கைகூடும். மாணவ மாணவியருக்கு புத்தித் திறமை கலையார்வம் அதிகரித்தல், மகிழ்ச்சிகள் ஏற்படும். பணிபுரியும் தாய்மார்களுக்கு பொறுப்புகள் அதிகரித்தல், சந்ததிகளால் மகிழ்ச்சி புது விதமான ஆபரணச் சேர்க்கை, புது ஆடைகள் வாங்குதல், உடன் பிறப்புக்களால் மனச் சஞ்சலம் ஏற்படும். 17, 18, 19 தேதிகளில் கவனம் தேவை. செவ்வாயன்று செவ்வாய் கிரகத்துக்கு அர்ச்சனை செய்யவும்.



துலாம் *(சித்திரை 2 சுவாதி 4 விசாகம் 3ம் கால்):*

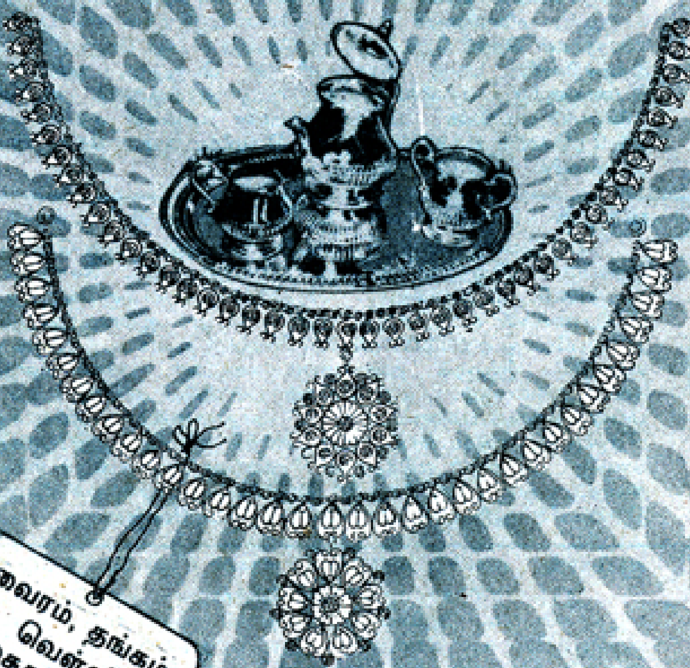
அப்போதைக்கப்போது மனநிலை மாற்றங்கள், சஞ்சலமான எண்ணங்கள் எதிலும் எங்கும் வெறுப்புக் காணுதல், இரவில் தூக்கமின்மை, துர் சொப்பனங்களால் முக மலர்ச்சி குன்றுதல், மக்களால் மன வேதனைகள், மன பீதிகள் இருந்தும், வெளியே காட்டிக் கொள்ளாமல் இருப்பீர்கள். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலக அலைச்சல், மேலதிகாரிகளது கெடுபிடி, லீவு போடும் சிந்தனை ஏற்படும். அச்சுத் தொழில், புத்தக விற்பனை வியாபாரிகளுக்கு, பேப்பர் விற்பனையாளர்களுக்கு புது விதமான மாற்றங்கள் உண்டு. கலைஞர்களுக்குத் தொழில் முன்னேற்றம், வெளி நாடு செல்லல், இது சம்பந்தமான முயற்சிகள் நடைபெறும். கல்விப் பயிற்சிகளில் மாணவ மாணவியர்களுக்கு வெற்றிகள், பள்ளியில் முதலிடம் பெறுதல் உண்டாகும். தாய்மார்களுக்கு முன்னேற்றங்கள், திருமணமாகாதவர்களுக்கு அதற்கான அறிகுறிகள், திருமணமானவர்கள் உல்லாசப் பயணங்கள் மேற்கொள்ளுதல், வேலையில் உள்ளவர்களுக்கு உயர் பதவிகள், இட மாற்றம், தனி குடும்பங்கள் சனிக்கிழமையில் சனி பகவானுக்கு அர்ச்சனை செய்து வர நன்மை பயக்கும்.



விருச்சிகம் *(விசாகம் மீதி 1, அனுஷம் 4, கேட்டை 4 கால்):*

மனைவி மூலம் மகிழ்ச்சி, குடும்ப அமைதி சற்று குறைவு, பக்கத்து வீட்டாரின் தொல்லைகள், இடையூறுகள் ஏற்படுதல், உணவு வகையினால் உடல் நலக் குறை கண்டு சுகம் பெறுவீர்கள். அலுவலக தேர்வு வெற்றிகள், உயர்வான பதவிகளுக்கான பதிவுகள், வழக்குகளில் வெற்றி காணும். பலசரக்கு வியாபாரிகளுக்கு மாற்றங்களும் சிலர் வியாபாரங்களை விட்டு விடுதலும். திடீர் பிரயாணங்களால் கலைஞர்களுக்கு கௌரவங்களும், மாணவர்களுக்குக் கல்வியில் பூர்ண தேர்வுகளும் மகிழ்ச்சியும் சம்பவிக்கும். தாய்மார்களுக்கு சுப காரிய பிரமாணங்களும் தன விரயம், உத்தியோகம்

உம்மிடி நந்தகோபால் டிரஸ்ட்



வைரம், தங்கம்,
வெள்ளி
நகைகளுக்கும்
வெள்ளி
சாமான்களுக்கும்

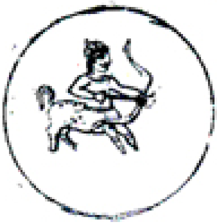
உம்மிடி
நந்தகோபால்
டிரஸ்ட்

ஜாவா ப்ளாசா
1A, நுங்கம்பாக்கம் ஹைரோடு
சென்னை 600 034
போன்: 812250
தந்தி: நந்தா டிரஸ்ட்

அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற மதிப்பீட்டாளர்கள்

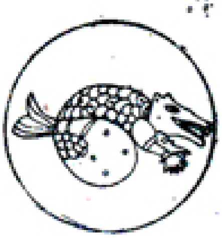
Sobnagya

செய்பவர்களுக்கு கௌரவங்களும் சந்ததிகளால் இன்பங்களும் சிலருக்கு குழந்தைப் பேறும் கிட்டும். 22, 23, 24 தேதிகளில் எச்சரிக்கையுடன் செயல் படுவதன்றி செவ்வாய்க் கிழமையில் ராகுவுக்கு அர்ச்சனை செய்தால் நன்மை பயக்கும்.



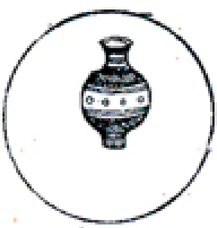
தனுசு *(மூலம் 4 பூராடம் 4 உத்திராடம் 1ம் கால்):*

மனத்திற்குப் பட்ட இடங்களுக்குப் பிரயாணங்கள் செல்லுதல், அதனால் மலர்ச்சிகரமாக அமையும் சூழ்நிலை ஏற்படும். பக்தி சம்பந்தமான வெற்றிகள் கிட்டும். நம்பிக்கையால் எல்லாம் செயல்படும். மனைவி வாழ்வில் மனக் கசப்பு சம்பவிக்கலாம். உத்தியோக உயர்வுகள் இடமாற்றங்கள், கடலோரப் பிரதேசங்களில் வேலை வாய்ப்பு, வியாபாரத்தில் புது மாற்றங்கள், கூட்டு சேருதல், மனைவியைச் சேர்த்து ஒலி சம்பந்தமான வியாபாரம் நடத்தலாம். கலைஞர்கள் வெளி தேசங்களுக்கு சென்று புகழ் பெறுதல். மாணவர் கலா நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு பெற்றுபரிசுகள் பெறுதல், ஆகியன சம்பவிக்கும். பெண்களுக்குப் பதவிகள், விளையாட்டு அரங்குகளில் பரிசுகள் கிடைத்தல், தலைமைப் பதவிகள், மகிழ்ச்சிகரமான பலன்கள் சம்பவிக்கும். 24, 25, 26 தேதிகளில் ஜாக்கிரதையுடன் செயல்படவும். கேது கிரகத்துக்கு சனிக் கிழமையில் அர்ச்சனை செய்க.



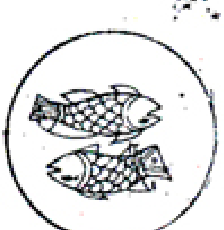
மகரம் *(உத்திராடம் 3, திருவோணம் 4, அவிட்டம் 2ம் கால்):*

சிறு விஷயங்கள் பெரிதாகத் தோன்றி இடையூறு செய்யும். கூட்டங்கள் புறப்படும். இருந்தும் வெற்றி அவர்களுக்கல்ல. சொத்துக்கள் வாங்கும் முயற்சிகள் பலனளிக்கும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு தெற்குத் திசைப் பிரயாணங்கள் சம்பவிக்கும். அதிகாரிகளது ஆதரவு வெற்றி வாய்ப்புக்கள் அவ்வப்போது ஏற்படும். வியாபாரிகளுக்கு ஜல சம்பந்தமான பிரயாணங்கள் ஏற்படும். இதனால் தன லாபம் அடைவர். கலைஞர்களது நீண்ட நாள் கனவு நனவாகும். மாணவர்கள் பள்ளியில் கலை நாடகப் போட்டிகளில் பங்கு பெற்றுப் பலனடையலாம். மாதர்களுக்கு குடும்ப சஞ்சலம், உடன் பிறப்புகளது சங்கடங்கள், முக மலர்ச்சி குறைவு உத்தியோகத்தில் உள்ளவர் களுக்கு மறைமுக எதிர்ப்புகள் முன்னேற்றத் தடைச் சிக்கல்கள் தீர்தல் கண்கூடாகும். 26, 27, 28 தேதிகளில் எச்சரிக்கை தேவை. ஞாயிற்றுக் கிழமையில் சூரியனுக்கு அர்ச்சனை செய்ய வேண்டியது.



கும்பம் *(அவிட்டம் 2 மிகுதி, சதயம் 4 பூரட்டாதி 3ம் கால்):*

இந்த ராசிக்காரர்களுக்குப் பெண்களால் நிந்தனைகள் மனச் சஞ்சலத் தைக் காட்டும். அதிகப் பிரயாசைகள் மூலம் காரியானுகூலம் ஏற்படும். குடும்பத்தில் சுப செலவுகள், தூர பந்துக்களின் சுப காரிய செய்திகள், அதனால் செலவினங்கள் ஏற்படும். உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்களுக்கு அதிகாரிகளால் அமைதிக் குறைவு திடீர் மாற்றங்கள் உடல் அசௌகரியம் தலைநீட்டி மறையும். கூட்டாக வியாபாரம் செய்தவர்கள் மனஸ்தாபத்தால் பிரிதல், தனியாகச் செயல்படுதல் உண்டாகும். கலைஞர்கள் புதுவித கலை ஆர்வத்துடன் அதிக வெற்றிகள், தன ஆதாயங்கள் அடைவர். தட்டெழுத்து மாணவ மாணவியர் தங்கள் அஜாக்கிரதையால் தோல்விகள் காணுதல், பள்ளி மாணவ மாணவியர் முன்னேற்றம் காணுவார்கள். பெண்கள்சதா வீட்டு வேலையில் ஈடுபடுதல், விரும்பியபடி நடவாமல் போதல் இதனால் மன அமைதியற்றதாகத் தோன்றும்.



மீனம் *(பூரட்டாதி மிகுதி 1, உத்திரட்டாதி 4, ரேவதி 4ம் கால்):*

குடும்பம் நிலையில்லாமல் கடன்கள் மாறுவதும் மனச் சஞ்சலங்களும் ஆகாராதிகள் தவறுவதால் வயிற்றுக் கோளாறுகளும் ஏற்படும். தகப்பனார் வர்க்கத்தாரால் பகைகள், மனைவி வர்க்கத்தால் பொருள் விரயங்கள் உண்டாகி மனக் கவலைகள் தரும். உத்தியோக உயர்வுக்கு இடையூறுகளும் வழக்கு மூலம் தன விரயங்களும் வாதங்களால் வெற்றியும், கலைஞர்களுக்கு எதிலும் வெற்றி, திடீர் தன ப்ராப்தி புகழ் ஓங்குதல் காணும். மாணவர் பள்ளியில் பெறும் பயிற்சிகளில் கவனம் வைத்தல் ஏற்படும். பெண்பணி களுக்கு அமைதிக் குறைவு. வெளியூர் செல்லுதல் குடும்ப சம்பந்த சுப காரியங்களில் ஈடுபடுதல் ஏற்படும். 3, 4, 5 தேதிகளில் கவனத்தோடு எக்காரியமும் செய்யவும்.

சப்தம் செய்யும் கொடுமை!

இப்போது காது கேளாத குழந்தைகளை விடுத்து, சிறுவர்கள், இளைஞர்கள், நடு வயதினர் இவர்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கலாம். இவர்களில் காது கேளாமை இரண்டு வகைப் படும்.

1. அடைப்புத் தன்மையுடன் கூடிய காது கேளாமை
2. நரம்புத் தளர்ச்சியால் ஏற்படும் காது கேளாமை

இவ்விரு பிரிவினைகளும் மிகவும் பொருளுடையன. சாதாரணமான ஒலி அதிர்வுக் கருவிகளைக் கொண்டு நோயின் தன்மையைக் கண்டு பிடிக்க முடியும். இதற்கு மிக அதிக விலையுயர்ந்த நூதனமான நுண் கருவிகள் தேவையில்லை. 256, 512 உள்ள அசைவுக் கோள்கள் முக்கியமாகப் பரிசோதனை செய்வதற்கு உபயோகப்படும். அவற்றைச் கண்டி காதுக்குப் பின்புறத்தில் எலும்பில் வைத்தால் அதிகமாக ஒலி கேட்கிறதா? அல்லது செவியின் முன் வைத்து செவிப் பறையின் மூலம் வரும் ஒலிதான் அதிகம் கேட்கிறதா என்பதைப் புரிந்து கொண்டு, அது அடைப்புடன் கூடிய காது கேளாமையா? நரம்புத் தளர்ச்சியால் ஏற்பட்ட காது கேளாமையா? என்பதை முடிவு செய்யலாம்.

அடைப்புடன் கூடிய காது கேளாமைக்கு மருத்துவம் செய்ய முறைகள் இருக்கின்றன. அறுவைச் சிகிச்சையின் மூலம் மருத்துவம் செய்யலாம். காது கேட்கும் கருவியைப் பயன்படுத்திக் கேட்க வைக்கலாம். ஆனால் நரம்புத் தளர்ச்சி உடையவர்களுக்கோ மருத்துவமே இல்லை யென்று 1983ம் ஆண்டில், மருத்து வராகிய நாங்கள் சொல்வோமானால் நீங்கள் உண்மையிலேயே நம்ப மாட்டீர்கள் என்று நினைக்கிறேன்.

மருத்துவ முறைகளுக்கே எட்டாத ஆரால் வராமல் தடுக்கக் கூடிய ஒரு வியாதியை நாம் கட்டாயம் தெரிந்து கொண்டுதான் ஆக வேண்டும். இவ்வகை நோய்க்கு ஒரு உதாரணம் சொல்லலாம்.

வெறி நாய் கடித்து விட்டால் ரேபிஸ் என்ற ஒரு பயங்கர நோய் மனிதனுக்கு ஏற்படும். அதற்கு மருத்துவமே கிடையாது எப்போது இறப்பான் அந்த நோயாளி என்ற ஒரே கேள்விதான் எங்கள் எல்லோருடைய மனத்திலும் இருக்கும். ஆகையால் வந்த பின் காக்க முடியாத இந்த வியாதிகளுக்கெல்லாம் மருத்துவம் என்னவென்றால் வருமுன்னர் காத்துக் கொள்வதே.

> வருமுன்னர் காவா தான் வாழ்க்கை
> எரிமுன்னர்
> வைத்தூறு போலக் கெடும்.

என்பார் வள்ளுவரும். சிகிச்சையே இல்லாத இந்த நோய் வராமல் தடுப்பது எப்படி என்பதைக் கவனிப்போம்.

முதலில் நரம்புத் தளர்ச்சி எதனால் உண்டாகிறது என்பதை அறிவோம்: பெருவாக வயது முதிர்ந்தோர் இதனால் பாதிக்கப் படுவார்கள். இப்படி வயது முதிர்ந்தோர்களுக்கு ஏற்படும் தளர்ச்சியைத் தடுப்பது கடினம். எனவே அதை விடுத்து, இளைஞர்களுக்கு ஏற்படும் தளர்ச்சியைப் பற்றி ஆராயலாம்.

சப்தம் அதிகமாகக் கேட்கும் தொழிற் சாலைகளில் பணி புரிகின்ற இளைஞர்கள் சரியான எச்சரிக்கையுடன், காதுகளில் அணிய வேண்டிய கருவிகளை அணியவில்லையானால் சில ஆண்டுகளுக்குள்ளாவே இந்தக் காது கேளாமை ஏற்பட்டு விடும்.

புள்ளி விவரங்களோடு சொல்ல வேண்டுமென்றால் 95 டெசிபெல்ஸ் மேற்பட்ட ஒலி யுள்ள ஒரு இடத்தில் 8 மணி நேரத்துக்கு மேல் வேலை செய்வதால் சில ஆண்டுகளுக்குள் காது கேளாமை ஏற்பட்டு விடும் என்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.



Dr. காமேஸ்வரன்

எங்களது ஆராய்ச்சியின் மூலம் தென்னகத்தில் இயங்குகின்ற பெரிய இயந்திர ஆலைகளில் 85 சதவிகிதத்துக்கு மேற்பட்டவற்றில் ஒலி 95 டெசிபலுக்கு மேல்தான் இருக்கிறது என்று தெரிய வருகின்றது.

மேலும் நமது அன்றாட வாழ்வே அதிக சப்தத்துடன் பழகுகிற அனுபவமாகிவிட்டது. திரைப்படச் சாலைகளில் அதிகமான ஒலி, தெருப்புறங்களிலே ஒலிபரப்பிகளின் பாட்டுக்களின் மூலம் எழுகின்ற ஒலி, இறையாலயங்களில் இருந்து வருகின்ற சப்தங்கள், அரசியல்வாதிகளின் பிரச்சார சப்தங்கள், பயங்கரமான சப்தத்துடன் ஓடுகின்ற பேருந்துகளின் சப்தம் இவையெல்லாம் ஒன்றுபட்டு நரம்புத் தளர்ச்சி, காது கேளாமையை நமக்குக் கொண்டு வருவதற்கு காரணமாக அமைகின்றன.

ஒரு சாதாரண திருமண விழாவுக்கு நாம் செல்வோமானால் இசைத்தட்டுக்களின் ஒலி எழுப்பி தொல்லை தருவதைக் காணலாம். அங்கு ஒருவருடன் ஒருவர் கலந்துரையாடல் செய்வதும் தடைப்படும். அங்கு மாலை நேரத்தில் வரவேற்பு நிகழ்ச்சியில் மின் அணு பொருந்திய கருவிகள் கொண்டு இசைக் கச்சேரியால் ஒலியை அதிகரித்து, நமது செவி கூர்மையைப் பரிசோதித்து விடுகிறார்கள்.

சுமார் 15 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு டாக்டர் ரோஸன் என்கிற பிரபல காது நிபுணர் வட ஆப்பிரிக்கா சூடான் தேசத்தில் ஒலி சஞ்சாரமில்லாத பகுதியில் வாழ்கின்ற மாபயன்ஸ் என்ற குடிமக்களின் காது கூர்மையை நுண்ணிய முறையில் சோதனை செய்தார். அவரது கண்டுபிடிப்பு அவருக்கே திகைப்பை உண்டாக்கியது. 30 வயதுள்ள ஓர் இளைஞனும், ஒலியைக் கேட்கிற அளவுக்கு 55 வயதுள்ள ஒரு பெரியவரும் கேட்க முடிந்தது. வயதினால் ஏற்படுகின்ற காதுகோளாறு இந்த நாட்டாரிடம் காணப்படவில்லை.

இங்கிலாந்தில் வயதின் காரணமாக காது கேட்கும் தன்மை குறைந்து விடுவதை வயதால் கேளாமை என்று அறிஞர்களே கூறிவருகின்றனர். இந்தக் கோட்பாடு சரியானதல்ல என்று ரோஸன் விரிவாக எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறார். நரம்புத் தளர்ச்சி காது கேளாமையானது வயதால் வருவதல்ல. நகரத்தில் அனாக்கிரமமாய் எழுப்பப்படும் ஒலி நாளடைவில் உட்காதில் சேதம் விளைவித்து இந்நோயை உருவாக்குகிறது என்று கண்டுபிடித்தார்.

டாக்டர் ரோஸனின் ஆய்வுக்குப் பின் நாங்களும் சப்தமில்லாத நீலகிரி மலைப் பகுதியில் வாழுகின்ற தோடர்களின் காதுக் கூர்மையைச் சோதனை செய்தோம். நாங்கள் கண்டதும் அதே உண்மைதான். காது கூர்மையில் சிறுவர்க்கும் முதியோர்க்கும் வேற்றுமை அதிகமாக இல்லை. எனவே நாம் கவனிக்க வேண்டியது நகர்ப் பகுதியில் வாழுகின்றவர் ஒன்று கூடி சப்தத்தை எவ்வளவு குறைக்க முடியுமோ அந்த அளவுக்கு குறைக்க முயற்சி செய்வதோடு கூட அதை எடுத்துக் கூறுவதற்கும் முற்பட வேண்டும். சிறு சிறு குழந்தைகளுக்கும் சரி, பெரியவர்களுக்கும் சரி, காதுக்கு ஏற்படும் இந்த ஆபத்துக்களை கூறுவோமானால் புரிந்து கொள்வார்கள். அதன் வழி அரசாங்கத்தையும் தக்க நடவடிக்கை எடுக்கக் கோர முடியும்.

மக்களுக்கும் இது பற்றிய உணர்வு இல்லாமல் இல்லை என்பதைப் பத்திரிகைகளில் நாள்தோறும் பதிப்பாளர்களுக்கு வருகின்ற கடிதங்கள் உணர்த்துகின்றன. தென்னிந்தியாவில் சப்தத்தில் ஏற்படுகின்ற கோளாறுகளின் புள்ளி விவரம் பின்வருமாறு:

ஆலைகளில் பணி புரிவோரில் நரம்புக் கோளாறும் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் 33 சதவீதம். அதாவது மூவரில் ஒருவருக்குக் காதுக்குக் கேடு உண்டாகும்.

வேளாண்மையிலும் ஏற்படுகின்ற காது கேளாமை 2 சதவீதம்.

போக்குவரத்துப் பகுதிகளில் பல வருடங்கள் வாழ்பவர்களின் காது கேளாமை ஏழு சதவீதம். ஆகவே இதை மனத்தில் வைத்துக் கொண்டு சிறுவர்களுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் கூற வேண்டிய அறிவுரைகள் உண்டு. மிகுதியான ஒலிப்புடைய திரைப் படங்களுக்குச் செல்ல வேண்டாம். அப்படிப் போகத்தான் வேண்டுமென்றால், காதில் பஞ்சு வைத்துக் கொண்டு ஒலியளவைத் தடுக்கலாம். பாப் மியூஸிக், புங்கார்ட்டுக், என்றெல்லாம் சொல்லக் கூடிய பயங்கர சப்தம் உண்டாக்கும் நிகழ்ச்சிகளுக்குக் கண்டிப்பாகப் போகக் கூடாது. ரேடியோ, மைக் காதில் சதாவும் அணிந்து கொண்டு போகும் இடங்களில் எல்லாம் பாட்டைக் கேட்டுக் கொண்டே செல்கின்ற இளைஞர்களை நாம் பார்ப்போம். வாழ்க்கையிலே காதை வைத்து நல்லபடியாகக் கேட்கின்ற காலமானது குறைந்து கொண்டே வருகின்றது என்பதை அவர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

(தொடரும்)

கடைச்சரக்கான தாளகம் 2 பங்கும் அரிதாரம் 2 பங்கும், மனோசிலை 1 பங்கும் எடுத்துக் கொண்டு இத்துடன் கஸ்தூரி மஞ்சளையும் சேர்த்து வாழைப் பட்டைச் சாற்றைக் கொண்டு மைபோல் அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். தேவையற்ற இடங்களில் வளர்ந்துள்ள ரோமம் பகுதியில் இந்தக் கலவையைத் தடவி சிறிது நேரம் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் கழுவ ரோமங்கள் உதிர்ந்துவிடும். சிலநாட்கள் தொடர்ந்து செய்ய சுத்தமாக அகன்றுவிடும்.

—அனுராதா

வெற்றி வீரன்

அடிப்படை ஆரோக்கியம்
வெற்றியின் முதற்படி-



உங்கள் குழந்தைக்கு
போலியோ சொட்டு மருந்து அளித்து
இளம்பிள்ளை வாத நோயிலிருந்து
பாதுகாப்பு அளித்திடுங்கள்.

மருத்துவரின் மேற்பார்வையில் போலியோ
சொட்டுமருந்து. டிரிபிளாண்டிஜென்.
தட்டம்மை தடுப்பு ஊசியும் அளிக்கப்படும் இடம்:

TAMIL NADU DADHA

தமிழ்நாடு தாதா
பார்மாசூடிக்கல்ஸ் லிமிடெட்

10, பத்மாவதியார் சாலை, ஜெய்ப்பூர் நகர்
(ஆயிரம் விளக்கு மசூதி அருகில்)
சென்னை-600 086, தொலைபேசி 810646

ஞாயிறு : காலை 8.30 முதல் பகல் 12.30 வரை
புதன் : காலை 8.00 முதல் பகல் 10.00 வரை
சனி : மாலை 3.00 முதல் 6.00 வரை

madhu ads-248

சொல்ல விரும்புகிறோம்

● இந்து சமய அற நூல்களில், ''மனிதன் மனைவியோடு வாழும்போதுதான் எல்லாவித அறங்களையும் செய்யத் தகுதியாய்த்தவனு கிறான்'' என்ற கருத்தை எடுத்துச் சொல்லி குடும்ப குலவிளக்குகளான பெண்மணி களுக்கு இந்து சமயம் கொடுத்திருக்கிற மதிப் பையும் மரியாதையையும் எண்ணிப் பெரு மைப்படாமல் இருக்க முடியாது.

இந்த அரிய கருத்தை எடுத்துச் சொல்லி பெண்களுக்கு 1983 புத்தாண்டு வாழ்த்துக் கூற ஜகத்குரு அருளியிருப்பது பெரும் பாக் கியம்.

தூத்துக்குடி 'இரணியல்' திருமதி செல்வம்

● இலவசச் சந்திப்புகள் பகுதி பயனுள் ளது. இம்மாதம் பஞ்சைம்மாளின் கதை நெஞ்சை நெகிழச் செய்வதாக இருந்தது. இது போன்ற எத்தனை பஞ்சைம்மாக்கள் அல்லல் படுகிறார்களோ...

கோவை-2 திருமதி நா. சுந்தராம்பாள்

● பணத்தை எப்படிச் சேர்க்க வேண்டும், எங்கே சேர்க்க வேண்டும் என்கிற ரமேஷின் கட்டுரை பெண்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் மிக வும் பயன்படும்.

பெங்களூர் விஜயகம்

● நான் ஒரு சிறந்த மகள், நான் ஒரு சிறந்த மனைவி, நான் ஒரு சிறந்த தாய் என்ற வரிசையில் மூன்று கட்டுரைகளும் நன்றாக இருந்தன. முத்தாய்ப்பாக மதிப் புக்குரிய ஜகத் குரு அவர்களின் ஆசி மல ருக்கு மேலும் மணம் கூட்டியது.

நங்கவரம் எம். சாந்தி

● ஓராண்டுக்கும் உரிய பொதுவான ராசி பலன் வெளியிட்டிருந்தீர்கள். மிகவும் பய னுள்ளதாக இருக்கிறது.

சித்தளுர் இரா. துரைவேல்

● அப்புக்குட்டி கோலம் வெகு அற்புதம். கோலம் புனைந்த சகோதரிக்கு எங்கள் காலனி தோழிகள் சார்பில் பாராட்டுக்களைத் தெரி வித்துக் கொள்கிறேன்.

கோயம்புத்தூர் சுமதி ரகுநாதன்

● மௌனியின் சந்தேகம் வாழ்வு அறுபட் டது. சித்திமேல் தம்பி சந்தேகம் கொண்டு தன் அக்காளைக் கேட்கும் கட்டம் 'கிரேட்'. வேறு பெண்ணாக இருந்தால் பொறுமை யாகச் சொல்லி இருக்க மாட்டள். தான் களங்கமற்றவள் என்று நிரூபித்து இருக்க மாட்டாள். பெண்களுக்கும் பொறுமை அவ சியம் என்பதை நிரூபித்து விட்டார்கள்.

சர்க்கார்சாமக்குளம் பிருந்தா உமாபதி

● ஜனவரி இதழில் வெளியான வையவனின் ''வேண்டுமடி எப்போதும் விடுதலை'' குறு நாவல் ஏ-ஒன். அண்ணன் தகப்பன் மாதிரி என்று சொல்லிப் பெண்களின் வாழ்க்கையைச் சூறையாடும் மனிதர்கள் மத்தியில் கிரிஷ் போன்ற நல்ல நண்பர்களும் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள்.

மன்னார்குடி சரஸ்வதி இராசேந்திரன்

● ஜனவரி 83 இதழில் ''பணத்தை எங்கு சேமிக்க வேண்டும்'' என்ற தலைப்பில் வெளி யான கட்டுரையில் அஞ்சலக சேமிப்பைப் பற்றிக் குறிப்பிடாதது ஒரு பெரிய குறையே! அதுவும் மிகச் சிறந்த பத்திரமான சேமிப்பு இடம்தான்!

சென்னை-78 கமலா நாராயணன்.

● ஒரு சிறு நெருப்பு நொடியில் செய்து விடக் கூடிய காரியங்களை — பகை கொண் டிருந்த புலி — யானை இரண்டையும் செய்யச் சொல்லி — செய்ய இயலாமல் வெட்கித் தலை குனிந்து — பகை நீங்கச் செய்த சிங்கத் தின் புத்திசாலித்தனமான செயலை ''யார் பலசாலி'' என்ற சிறு கதையில் சிறப்புடன் விளக்கி விட்டார் ஜெயலட்சுமி ஸ்ரீதரன். பாராட்டுக்கள்!

மதுரை-1 செல்வி கருணா



வந்தனை

குறுநாவல்



ஸ்ரீ வேணுகோபாலன்

வாசலில் நின்று ஒரு ஏக்கமான பார்வை பார்த்தான்.

அவன் உணர்ச்சிகள் பொங்கி வந்தன. கண்களில் நீர் பொலிந்தது. நினைவுகளும் உணர்வுகளும் கதம்பங்களாக வந்துகொண்டிருக்க, காலை ஊன்றி அப்படியே நின்றான்.

அவன் முன்னால் அந்த வீடு நின்றிருந்தது. பழங்கால வீடு. நீளமாக ஒரு பால்கனி! பெரிய பெரிய சன்னல்கள்! கலர்க் கண்ணாடிக் கதவுகள். வீட்டு நெற்றியில் அலுமினியம் பூசிய கிருஷ்ணன் பொம்மை.

அந்த நாளைக்கு அது நவீனமாக இருந்திருக்க வேண்டும்.

அவனைப் பார்த்ததும் வீட்டு விலாப் புறத்திலிருந்து அந்த அம்மாள் ஓடிவந்தாள்.

வாசல் கேட்டைத் திறந்து கொண்டு, ''யார் வேணும்?'' என்று பதட்டத்தோடு கேட்டாள்.

அவன் பதில் பேசவில்லை. உணர்வுகள் உள்ளே மீறி வந்தன. அவளைச் சிறிதாக ஒரு பார்வை பார்த்துவிட்டு மீண்டும் அந்தக் கட்டடத்தைப் பாசத்தோடு பார்த்தான்.

சின்னக்குழந்தைக்கு கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டால் கொடுக்கும் நீரெல்லாம் வெளியே போய்விடும். உடல் நீரெல்லாம் வற்றிப்போகாமல் (dehyd-rate) ரத்தம் மறுபடி தண்ணீரை ஏற்றுக் கொள்ள (Rehydrate) ஒரு லிட்டர் வென்னீரில் 8 டீஸ்பூன் சர்க்கரையும் 1 டீஸ்பூன் உப்பும் கலந்து ஆறவைத்து அடிக்கடி கொடுக்கவும்.

-ஜெயா வி. ராமன்

அம்மாள் சற்று நிச்சயமில்லாமல், அவன் பக்கத்தில் வந்தாள். அவள் நுனி நாவுக்கு அவன் பெயர் வந்து விட்டது. எனினும் ஒரு உறுதிக்காக இன்னும் அவன் அருகில் வந்து கண்ணாடி அணிந்த கண்களை இடுக்கிப் பார்த்தாள். ''நீ ரகு தானே?''

அவன் இப்போதும் பேசவில்லை. ஆனால் கண் மூலம் அந்தப் பரிச்சயத்தைக்காண்பித்த தன்மூலம் அவளது சந்தேகத்தை நிவர்த்தி செய்தான். அவள் ஒரே வியப்பில் இருந்தாள். எத்தனை வருஷம் ஆகிறது அவனைப் பார்த்து! பதினைந்தா. இருபதா?

இன்னும் அவளது திகைப்புக் கலையாமல், ''எல்லாரும் அமெரிக்கா போயிட்டா!'' என்றாள் மௌனமாக. அவளது நிதானத்தை அவன் கலைக்க விரும்பவில்லை.

அவன் இன்னமும் அந்த வீட்டைக் கரை காணாத அன்புடன் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். அதை விட்டுப் பார்வையை அசைக்கவே இல்லை. இயலுமானால் அந்த வீட்டை அப்படியே உருக்கிவிட்டுப் பருகியிருப்பான்.

அவள் சொன்னது இன்னும் அவன் காதுகளில் தங்கிக் கொண்டிருக்க, மெதுவாகத் திரும்பினான்.

''எப்போ (அமெரிக்கா) போனா?'' என்றான் மெதுவாக. அவன் மறைத்தாலும் அவன் வலி அதில் தொனித்தது.

''ரொம்ப வருஷமாச்சே!'' என்றாள் அவள்.

''உங்களுக்குக் கடுதாசி போடுவாளா?'' என்றான் அவன். அவன் குரலில் ஒரு பழைய இளைஞனின் ஆர்வம் எவ்வளவு தொனித்தது.

''போடுவா! வருஷா வருஷம் ஒரு கடுதாசி போடுவா! உனக்கு?......''

அவனுக்கா!

ஊஹூம்! அந்தப் பாக்கியம் அவன் பெறவில்லை.

கேவலம் ஒரு சமையற்காரி பெற்ற அதிர்ஷ்டத்தைக் கூட அவன் பெறவில்லை.

அவள் கையெழுத்து எப்படி இருக்கும்? யோசித்துப் பார்த்தான். அவன் நெஞ்சத்தில் அது செதுக்கப்பட்டிருந்தது. எம். கே. என்ற இனிஷியலைச் சற்றும் பெரிதாகப் போடுவாள். வந்தனா என்ற பெயரை மட்டும் குறுக்கிச் சின்னதாக எழுதுவாள். ஊஹூம்! அந்தக் கையெழுத்தையே எவ்வளவு காதலித்திருக்கிறான்!

''நல்ல புத்திசாலிப் பொண்ணு'' என்றாள் அம்மாள்.

''ஊஹூம்'' என்று தாபமாக அங்கலாய்த்தான் அவன்.

''என்ன அழகு! அப்படியே சித்திரம் எழுதலாம்'' என்றாள் அவள்.

கீழ் உதட்டை மட்டும் அவன் கடித்தான். மனசில் வலி ஏற்பட்டபோதெல்லாம் அப்படித்தான் செய்வான்.

இன்னும் அவளைப் பற்றி ஏதாவது சொல்லியிருந்தால் அவன் தாங்கியிருக்க மாட்டான். அழுகை ஏற்கனவே வந்து விட்டது. ஒரு காக்கி உடையில் மிலிடெரி யூனிஃபாரத்தில் நின்று கொண்டு அவன் அழுவதா? உடனே அந்த அம்மாளை நிறுத்தச் சொல்ல வேண்டி.

''நான் வீட்டை ஒரு முறை பார்க்கலாமா?'' என்றான்.

அம்மாள் அவனை ஒரு பார்வை பார்த்தாள். ஒரு வேளை வாழ்வின் மிருதுவான உணர்வுகள், நுணுக்கமான ஆர்வங்கள் எல்லாம் அவளுக்கும் தெரிந்திருக்கலாம். சமையல் வேலை செய்தாலும், உணர்வுகளை அவள் எரித்திருக்க மாட்டாளே. வாழ்க்கையில் அவை அவளுக்கும் எப்போதோ எங்கேயோ தோன்றியிருக்கலாம்.

ஒரு பெருமூச்சுடன் ''ஓ'' என்றாள்.

அவன் முன்னே போக அவள் பின்னே ஒவ்வொரு அடியாக எடுத்து வைத்தாள்.

"எவ்வளவு பெரிய வீடு! வாடகைக்கு விட்டாக்கூட ஆயிரத்துக்கு மேல் போகும். அவள் அப்பாவுக்கு இஷ்டமில்லே... வீட்டை ஒரு பொக்கிஷம் போலக் காப்பாத்த விரும்பிறார். நான்தான் பராமரிப்பு வேலைக்கு! மாசம் நூறு ரூபாய் கொடுக்கி...."

அவன் திரும்பிப் பார்க்க, அவன் ஒரே உணர்ச்சிப் பிரவாகத்தில் வீட்டு முகட்டைப் பார்த்து நின்றான்.

அவன் நினைவுகளை அனுமதிப்பதற்காக அவனும் நின்றான்.

அவன் மேலே ஆகாயத்தைப் பார்த்தான். ஒரு கிரே கலர் ஆகாயம்! அதே பழைய ஆகாயம்தான்! அதில் அந்தக் கனத்த கறுத்த மேகம்! அதுகூடப் பழைய மேகம்தான். அசட்டுத்தனமாக நினைத்தான் அவன்.

அப்போது ஒரு திமர் காற்று வீச, மரங்கள் சடசடத்தன. ஒளிந்திருந்த மழைத் துளிகள் பனிக்கு போல உதிர்ந்தன.

அவன் பூட்டை அவிழ்த்துக் கதவைத் திறந்தான். "வா."

அவன் பெரிய பிரமிப்பில் இருந்தாய். காலை மெள்ளப் படியில் வைத்தான். ஒரு நடுக்கம் அவன் உச்சி வரை ஓடியது.

சற்றே அவன் தடுமாற, அவன் அவனைப் பிடிக்கப் போக, அவன் சடாரென்று தன்னைச் சமாளித்துக் கொண்டான்.

வராந்தா!

ஒரு சொப்பனத்தைப் போல அதைப் பார்த்தான்.

அதற்குள் அவன் ஹாலைத் திறந்தான். அவசரமாக வெளிச்சம் தட்டினான்.

ஹாலமத்தியில் சாண்டிலியர் விளக்கு ஒன்று ஒரு யுகத்திற்குப் பிறகு விழித்தது.

ஒரு வெண்மைப் பாளமாக வெளிச்சத்தை நடுவில் மட்டும் சிந்தியது.

அவன் நடுங்கும் இதயத்துடன் உள்ளே நுழைந்தான். ஹாலுள் வந்ததும் அவன் சுவாசம் திடீரென்று நின்றது. பிரமிப்பான கண்களுடன் எல்லாப் புறமும் பார்த்தான்.

திடீரென்று அந்த கந்தர்வ கீதங்கள் எங்கும் எழுந்தன. ஆமாம் அவள் சிரிக்கும் ஒலி! வந்தனா சிரிக்கும் ஒலி! ரோஜாப் பூக்களாக அவை எங்கும் உதிர்ந்தன. "வந்தனா."

ஒரு செல்லமான பிராணியைப் பார்ப்பது போல் ஹால் முழுவதையும் பார்த்தான்.

எல்லாம் அப்படியப்படியே இருந்தன. சோபா, நாற்காலி, மேஜை, கண்ணாடி, கோட் ஸ்டாண்ட், பீரோ....

எல்லாவற்றையும் மூடி வைத்திருந்தார்கள் தூசி படாமல் இருக்க.

அவைகள் பூச்சாண்டிகள் போல் தெரிய "வேதாள லோகம் போல இருக்கில்லே!" என்றான் அம்மான்.

"நோ" என்றான் அவன் சற்றுக் கடுமையாக. "உலகின் மிகப் புனிதமான இடம் இதுதான்! சொர்க்க லோகம் இது."

சோபாவை நோக்கி வாத்சல்யத்தோடு நடந்தான். மெள்ள அதன் நுனியை நோக்கி, ஒரு குழந்தையைப் பார்ப்பது போல் பார்த்தான்.

அவள் மறைந்து வருடங்கள் போன இடம் தெரியவில்லை. மீண்டும் அந்த கல்லூரி ராகுவாகவே இருந்தான். அந்த சோபா முன்னால் உட்கார்ந்திருந்தான்.

சோபாவில் வந்தனா ஒரு வன தேவதையாக அமர்ந்திருந்தாள். மினுக்கும் அவள் கூந்தல் சோபா முதுகில் சரிந்திருந்தது. நீண்டு மெல்லிய கைகளைப் புத்தகத்தோடு அணைத்துவிட்டு, ஒரு மார்பிள் சிலை போல் கண்ணை மூடியிருந்தாள்.

திடீரென்று கண் திறந்தாள். அவை முழுவதிலும் நீர் முத்துக்கள். 'ராகு ராகு ராகு' என்று பொறுமையின்மையாக அழைத்தாள். 'என்ன மாதிரி நாவலைப் படிக்கக் கொடுக்கிறே? என்னைச் சோகமாக்றியே! என்னாலே தாங்க முடியவில்லையே!'' என்றாள்.

உண்மைதான்!

அவளுக்குச் சோகம் ரொம்பப் பிடித்திருந்தது. வாழ்க்கை ஒரு நீண்ட சோக வெளி!

அப்பனே, முருகா, ஆதி மூலமே
ராஜராஜேஸ்வரி, துணிவே துணை,
கடவுளை நம்பினோர் கை விடப்படார்,
ஆறிலும் சாவு நூறிலும் சாவு!
என்ன இதெல்லாம்?

(74ம் பக்கம் பார்க்க)

அதன் கீதங்கள் எல்லாம் சோகம்! அதன் ஆரம்பமும் சோகம், முடிவும் சோகம்!

ஒருவேளை பின்னால் அவள் அடையப் போவதை முன்கூட்டியே சூசகமாக அறிவித்து விட்டாளோ!

அப்பா! எவ்வளவு சோகம்! டன் டன்னாய் சுமந்து கொண்டு வந்து நிற்கிறேனே!

அவன் கீழே மண்டி போட்டு உட்கார, அந்த அம்மான் அவனை ஆச்சரியத்தோடு பார்த்தான்.

அவன் கண்கள் தீவிர நெருப்புக்களாகத் தகித்தன. அதில் அவன் நடந்ததை ஒரு நிகழ் காலமாகக் கொண்டு வந்திருந்தான். இரண்டுமே இப்போது ஒருங்கிணைந்திருந்தன.

அவனது வந்தனா அவன் முன்னால் பிரத்யட்சமாக இருந்தாள். அவனது பதினைந்து ஆண்டுகளும் கரைந்தன. ஒரு பழைய கல்லூரி மாணவனாகவே அவன் அங்கே உட்கார்ந்திருந்தான்.

நுட்ப உணர்வுகளின் இயல்புகளை அந்த அம்மான் நன்கு அறிந்திருக்க வேண்டும்.

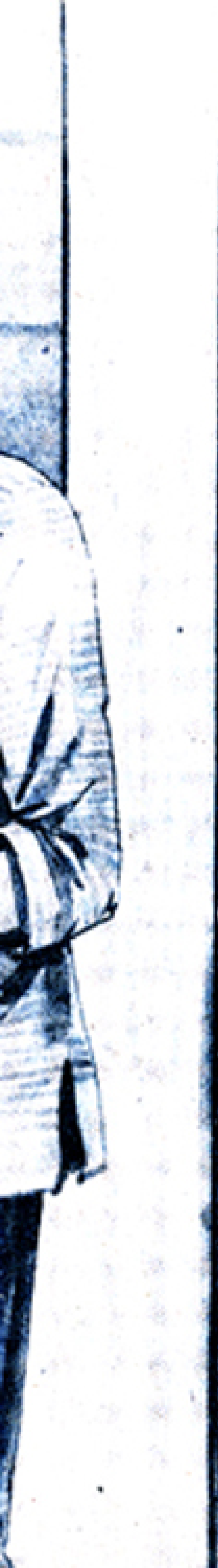
அவனது பிரமைகளை அவள் கலைக்கவில்லை. சோபா முன்னால் அவன் மண்டியிட்டிருந்தது அவளுக்கு விசித்திரமாகத் தெரியவில்லை.

"ரகு, உன் சோகத்தை எப்போ நிறுத்தப் போறே? நாவல் கொண்டு வந்தியானா அது சோகம்! கவிதை எழுதினியானா அது சோகம். எல்லாமே சோகமா?"

மண்டியைத் தளர்த்தி அவன் மெல்லப் புலம்பினான். "இல்லே வந்தனா! சோகந்தான் நிரந்தரமான ஒரு இன்பம். அதில் இருக்கிறசுகம் எதிலேயுமேவராது."

நேரம் சென்றது. 'ரகு' என்றாள் அம்மா. "போவோமா?"





அவன் அவளை விநோதமாகப் பார்த்தான். ஒரு கொடூர நிகழ்காலத்தை அவன் எதிர்க்கத்தயாராகஇல்லை ஆனாலும் எதிர்க்கத்தான் வேண்டி வந்தது.

மெள்ளஎழுந்தான். கால் சிறிது தடுமாறியது.

ஒரு பெருமூச்சு விட்டு மெதுவாக நடந்தான்.

பீரோ பக்கத்தில் புக் கேஸ்,

அதன் அருகில் போனதும் மீண்டும் ஓர் ஆச்சரியம்! அவளைப்பற்றியது. ''இங்கேதானே அவள் படித்த புத்தகங்களை அடுக்கி வைத்திருந்தாள்.'

கதவைதிறந்தான். திறந்தது. உள்ளே நாலு வரிசை! அதில் இரண்டு வரிசை காலியாக இருந்தது.

''இந்த ரெண்டு வரிசை என்ன?'' என்றான்.

''அதுதான் புத்தகப் புழு ஆச்சே! அமெரிக்கா எடுத்திட்டுப் போயிட்டா!''

பளிச்சென்று அவன் நினைவில் ஒரு வெளிச்சம் அடித்தது.

ஒருவேளை அவன் கொடுத்த ''வோர்ட்ஸ் வொர்த்''தை எடுத்துப் போயிருப்பாளோ? எப்போதாவது சோர்ந்து போகையில் அதை பக்தியோடு எடுத்து பக்க இலைகளை அன்போடு தள்ளி ஏதாவது ஒரு கவிதையைப் படிப்பாள். மெய்மறந்து போவாள். 'ராஜு! எல்லாம் சோகமா இருக்கே! இதைக் கொடுத்துட்டியே!' என்று மனசில் புலம்பினாலும் புலம்புவாள் அந்தக் கணத்தில்.

அவன் நெஞ்சில் அவள் நினைவுகள் புரள்வதும்,

அவள் நாவில் அவன் பெயர் புரள்வதும் எவ்வளவு சுகமான அனுபவங்கள்! அல்லது சுகமான சோக அனுபவங்கள்!

அமெரிக்காவில் ஒரு கொட்டும் வெளிச்சத்தின் முன்னால் ஒரு மெத்தை சோபாவில் அமர்ந்து அவள் தாபத்தோடு அதைப் படிப்பதைக் கற்பனை செய்தான்.

அந்தக் காட்சி அவன் மனத்தில் ஒரு கரண்டி கருவாக்கப்பட்ட பிளாக் போல பதிந்தது.

ஆனால்.

மற்ற இரு வரிசைப் புத்தகங்களை அவன் ஒவ்வொன்றாகப் பார்த்து வந்தபோது அந்தப் புத்தகம் (வோர்ட்ஸ்வொர்த்) ஏன் அவன் கண்ணில் பட வேண்டும்?

அது ஓர் அதிர்ச்சி!

இது போல ஏதாவது நேரக் கூடாது என்று நினைத்துத்தான் அங்கே வந்திருந்தான். நடந்து விட்டது.

உடம்பு மரத்துப்போக, கண் இருட்டியது. சில கணங்கள் வரை சுய நினைவு அற்று நின்றான்.

பிறகு வேறு பக்கம் திரும்பியவாறே, 'எல்லாப் புத்தகத்தையும் அவளே எடுத்து தானே 'பாக்' பண்ணினாளா?' என்று கேட்டான்.

''அவளேதான்! ஒவ்வொரு புத்தகத்தையும் எடுத்து எது வேணும், எது வேண்டாம் என்று கழிச்சு அவளே பாக் பண்ணினா. இதையெல்லாம் பேப்பர்காரன் கிட்டே போடச் சொன்னா. அவ ப்பாதான் வேண்டாம்னு!''



சிலகட்டிகள் அவளை ஊடுருவிச் சென்றன. மனம் அடிபட்ட ஐந்து போல் சுருண்டது.

அதற்குள் அம்மாள் கனைத்து விட்டாள். அவன் வேறு பக்கம் திரும்பிக் கண்ணீர் விடுகிறான் என்று.

அவள் கைபட்டும் அந்தப் புத்தகங்கள் நடுவில் இருந்தது.

மெல்ல வந்து அதைப் புரிந்து கொண்டாள். பரிசாக அவள் அவனுக்குக் கொடுத்த புத்தகத்தை அவன் நினைவு வைத்திருந்தான். அது அந்தப்புத்தகமாகத்தான் இருக்க வேண்டும்.

''அப்புறம் அவனே சொன்னான்!'' என்றாள் அம்மாள்.

கைகொட்டக்கூட முடியவில்லை அவனால்!

''திரும்ப வரப்போ எல்லாத்தையும் எடுத்திட்டுப் போறேன்னு!'' வந்தா எடுத்துட்டுப் போவா!''

நொண்டிச் சமாதானம். அது அவனுக்குத் திருப்தியாக இல்லை. அவள் அந்தப் பரிசை நிச்சயம் எடுத்துப் போயிருக்க வேண்டும்.

> பிரஷர் குக்கரில் வெயிட் போட்டு நீண்ட நேரமாகியும் சத்தமே வராததால் தாய் தன் மகனை கண்டி விடுமாறு கட்டளை யிட்டபொழுது மகன் புலம்பிய சொற்கள் இவை.
>
> ''குருப்ரியா''

எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு வாங்கினான். அதை விலை கொடுத்து வாங்கும் தகுதி அவனிடம் அப்போது கிடையாது. விதவைத் தாயாரிடமிருந்து நாலணா எட்டணா என்று கேட்டு வாங்கிப் பத்து ரூபாய் சேர்த்து புத்தகக் கடைக்குப் போய்....

அவனால் அடக்க முடியவில்லை. கண்களைக் கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டான். இனி மேல் அந்த அம்மாளுக்குத்தெரிந்தாலென்ன?

சின்ன விசிப்பு வர, அந்த நிசப்த அமைதி திடீரென்று சோகமாக மாறியது.

தூரத்தில் நீப் கத்தியது. அவன் எந்த நிற்றான். நண்பன் ஓட்டி வந்திருந்தான். அதை காம்பில் நிறுத்தி விட்டு....

பெருமூச்சு விட்டு மெல்ல நகர்ந்தான் அந்த உள்ளுக்குப் போகும் நிலை வாயிலில் நின்றான். திடீரென்று அவன் வெளிறியிருந்தான். நிலையின் சட்டத்தின் வாசல்பக்கப் பகுதியில் ஒரு போர்ட்ரெயிட் போல சோகமாக நின்றான்.

அம்மாளுக்கு மனம் என்னவோ செய்தது. தன்னிய மன எண்ணங்கள் எவ்வளவு மென்மையானவை, வலுவானவை என்று அவளுக்குத் தெரியும். அவளைச் சீக்கிரம் மாற்ற நினைத்தாள்.

''அப்புறம் நீ மிலிடிரிக்குப் போயிட்டே இல்லையா? படிச்சு முடிஞ்சப்புறம்...''

அவன் சிறிது பொறுத்துத்தான் திரும்பினான். ''வேற வேலை என்ன கிடைக்குது!'' என்றான். பிறகு பாதிப் புலம்பலில், ''இந்த ஊரையோ, நிலைமையையோ, விட்டுப்போக இஷ்டமே இல்லேதான்'' என்று முனகினான்.

''எனக்குத் தெரியும். படிப்பு முடிஞ்சகூடனே வேலையில்லாம ரொம்பக் கஷ்டப் பட்டே! உங்க அம்மாவும் பட்டா.''

வெறுமனே திரும்பினான்.

''நீ மிலிடரி போயிட்டே! நான் கூட ரொம்ப வருத்தப்பட்டேன்.''

அவன் முழுதும் திரும்பி முழுசாக ஒரு பார்வை பார்த்தான்.

அவள் உடனே பதிலளித்தாள். ''நான் மட்டுமில்லே, வத்சலாவுந்தான் தவிச்சுட்டா''

சொல்லும்போது ஆனந்தபாஷ்பங்கள் அவள் கண்களிலிருந்து உருண்டன. அப்படியா? என்கிற தொனியில் ''ஹும்!'' என்றான்.

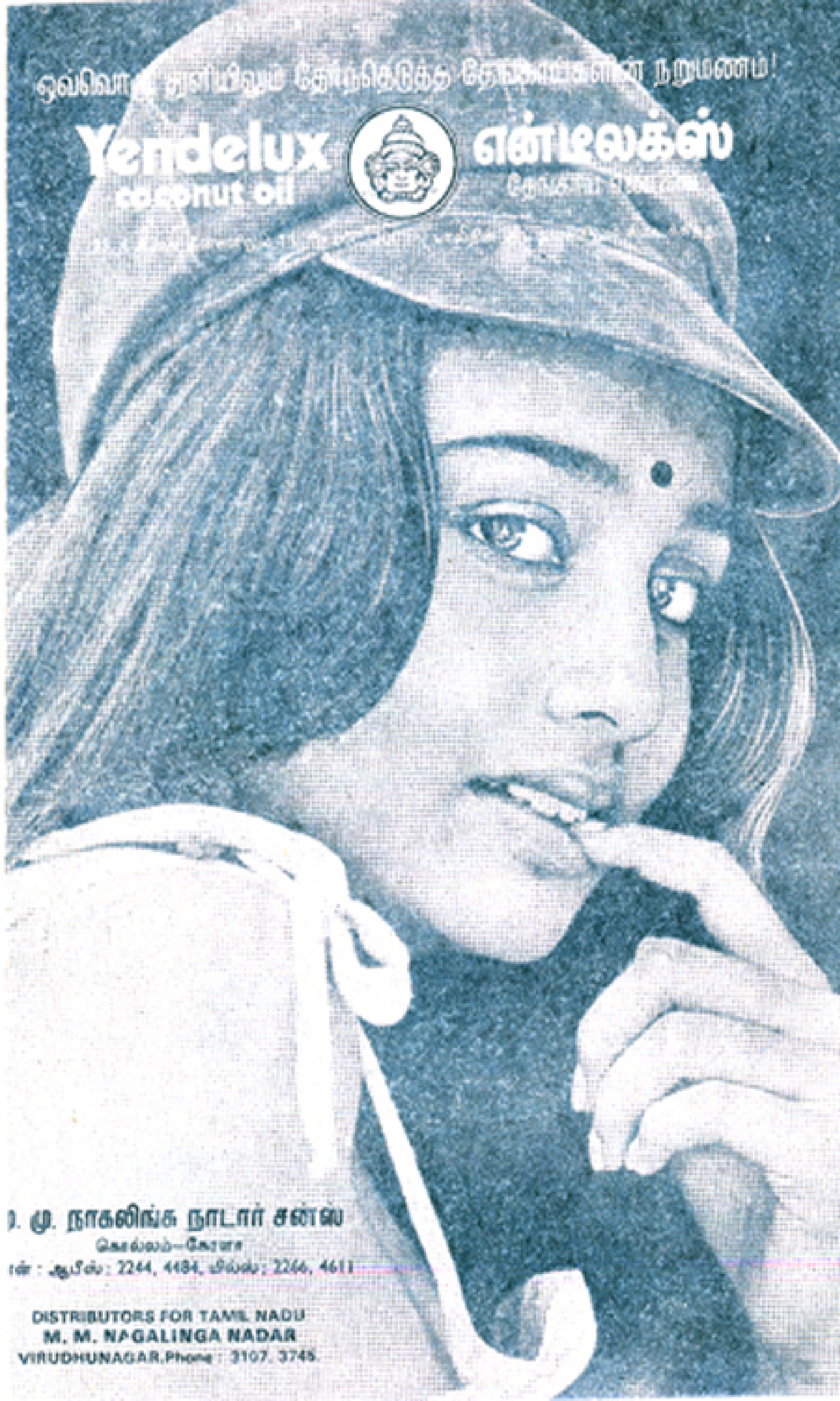
''அவள் எப்படி மறக்க முடியும்? நீ எங்கே எத்தனை வாட்டி வந்திருக்கே? எவ்வளவு பேசியிருக்கே? நான் மனந் திறந்து சொல்றேன். நீ இந்த வீட்டுக்கு வந்தவானு நான் கவலையே படறதில்லே.''

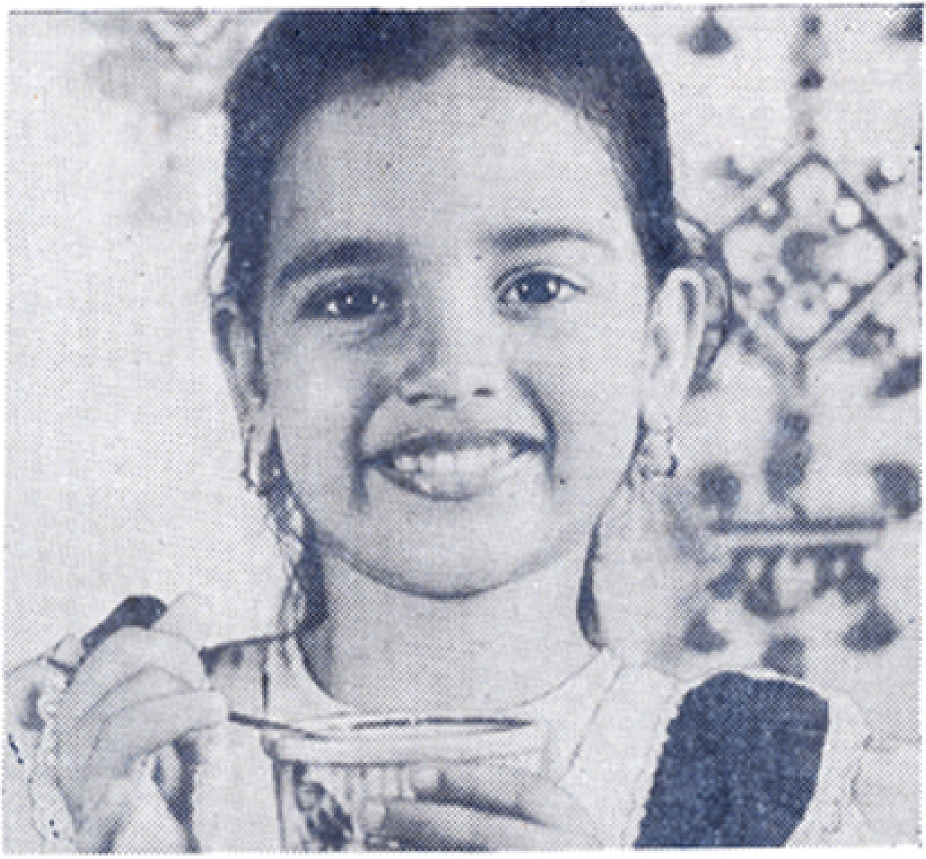
அவன் இன்னும் பேசவில்லை. ஊமை அழுகையோடு அவளைப் பார்த்தான்.

''அவ (வத்சலா) அம்மா படுக்கையிலேயே தானே கிடந்தா! 'மங்களம்! யார் யாரோ பிள்ளைங்க அவளோடு (வத்சலாவோடு) வந்து பேசறதம்! இதுவும் வெறுளியாய் பேசறது. நீ கொஞ்சம் கவனிச்சுக்கோயம்! என்னால எழுந்திருக்க முடியலேயம்!' என்பா. ஆஸ்பத்திரியிலே கிடந்த கிடையிலே இருந்த தனுலே நான்தான் வத்சலாவுக்குக்கார்டியன். அவ அப்பாவைக் கூட அவ்வளவு சொல்ல முடியாது. படிக்கிறதும் ராமாயணத்துக்கு வியாக்கியானம் எழுதறதும்தான் ஒரே பொழுதுபோக்கு! பெண்ணு பெண்டாட்டியைப் பத்தி அக்கறை கிடையாது.''

அவள் தனது கண்ணீரை இப்போது வெளிப்படையாக வடித்தாள்.

''ஆமாம். சொல்ல வந்தேனே. நான் வெறும் சமையல்காரிதானே! இருந்தாலும் பாரேன். ஆண்பிள்ளை வீட்டுக்குள்ளே வந்துட்டா கைக் காரியத்தை அப்படியே போட்டுட்டு ஹாலுக்கு வந்துடுவேன். எனடை மாடையாய், அவாளைக் கவனிப்பேன். ஏதாவது தப்பிதமா நடந்தா முறைச்சுக்கூடப் பார்ப்பேன். அதனுலே இந்தப் புருஷப் பிள்ளைகளுக்கு என்னைக் கண்டாலே பிடிக்காது. வத்சலா கிட்டே அவா சொல்லி, அவகூட என்கிட்டக் கேட்டா. நான் அதுக்கு


Yendelux
coconut oil
என்டிலக்ஸ்
மு. நாகலிங்க நாடார் சன்ஸ்
DISTRIBUTORS FOR TAMIL NADU
M. M. NAGALINGA NADAR
VIRUDHUNAGAR. Phone : 3107, 3745.



இவ்வளவு ஆசையாக அவள் பாயசம் சாப்பிடுவதை நான் பார்த்ததே இல்லை...

இதுவரை கண்டதில்லை
இது போன்ற சேமியா:

- தரம் மிகுந்த மைதா மாவினால் தயாரிக்கப்பட்டது.
- சமைக்கும்போது பசை போல ஒட்டிக்கொள்வதில்லை.
- நவீன இத்தாலிய எந்திரங்களினால் சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கப்படுவது.
- சுவையான பாயசம் தயாரிக்க மிகவும் ஏற்றது.



இப்போது!

பிஸ்கட் தயாரிப்பாளர்கள் அளிக்கும் சிறந்த சேமியா

HTM-AFL-2896

வக்கீலையா சால்ஜாப்பு சொல்லிட்டேன். எதுக்கும் சொல்ல வந்தேன்னு...''

அவள் நிறுத்தி அவனை இரக்கத்தோடு பார்த்தாள்.

''...உன் விஷயத்திலே எனக்குப் பயமே கிடையாது.. நீ அவளுக்குப் பத்தடி விலகித் தான் எப்போதும் இருப்பே! நெருங்கிப் பேச மாட்டே! அவள் கையிலே ஏதாவது வச்சிருந்தா விளையாட்டு என்கிற பேரிலே பிடுங்க மாட்டே! அவள் மேலே ஏரோப்ளேன் எறிய மாட்டே! காகிதத்தைச் சுருட்டி அவள் மார்பு மேலே எறிய மாட்டே! கால் வலிக்கிறதுன்னு சொன்னா எங்கேன்னு தொட்டுப் பார்க்க மாட்டே! ஜாடை மாடையா வெளியிலே போவாம்னு அழைக்க மாட்டே! வந்தவளுக்குத் தோள் துணி ஒழுங்கா நிக்காது. எக்கச் சக்கமா கிடந்தா நீ நிமிர்ந்து கூட அவளைப் பாக்கவே மாட்டே! நீ நல்ல மனசுக்காரன்! மனசிலேயே எல்லாத்தையும் தக்க வச்சுப்பே!
மனசுக்குள்ளே கூட எல்லையைத் தாண்ட மாட்டே! உன்னை நான் புரிஞ்சுக்கிட்டேன். நல்லாப் புரிஞ்சுக்கிட்டேன்.''

அவன் திடுக்கிட்டு அவளைப் பார்த்தான். இந்த அம்மாளிடம் இவ்வளவு விஷயங்கள் இருக்கின்றனவா? சாதாரணமாக நினைத்திருந்தான். இப்போது அவள் மீது இரு மடங்கு மதிப்பு அதிகரிக்க, விசேஷமாக அவளைப் பார்த்தான். நன்றியுடன் ''உங்களை முன்னாடியே அறிஞ்சுக்காமப்போயிட்டேன்'' என்றான் தழதழத்து.

''வெறும் சமையல்காரின்னு நினைச்சிருப்பே!'' என்றாள் லேசாகச் சிரித்து ''சமையல்காரிதான். இருந்தாலும் பொறுப்பு கொடுத்திருந்தாளே! அதுனாலே அதை நிறைவேற்ற வேண்டி வந்தது. நீ வந்தா எனக்குக் கவலை இல்லை. வேறு யாராவது வந்தா வயத்திலே நெருப்பைக் கட்டிட்டு உட்கார்ந்திருப்பேன்.''

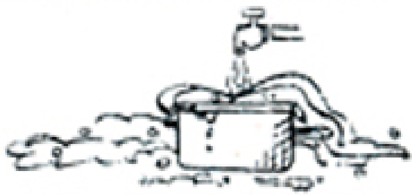
''அதிலேயும் ரெவின்யூ இன்ஸ்பெக்டர் பையன் ரங்கு இருந்தானே. அவன் வந்துட்டான்னு [illegible] பழியாக் கிடப்பேன்.

''வந்தவளோடு அவன் ரொம்பப் பேசுவான். விட்டிட்டே இருக்காது. அவன் வந்துட்டா அடிக்கொருதரம் ஹாலிலே வந்து பார்ப்பேன்....''

ஆதங்கத்தோடு அவன் திரும்பினான். ''ரங்கு....'' என்று நிறுத்தினான் அவன். எண்ணத்தைப் பேச்சாக உருவாக்கக் கஷ்டப்பட்டான். ''ரங்கு... வந்துட்டிருந்தானு'' என்று சாதாரணம் போலவும் கேள்வி போலவும் கேட்டான்.

''ஆமாம்! சாயங்காலமா வருவான். ஒரு நாள் சண்டையே போட்டேன். 'என்ன தொண தொணன்னு பேச்சு!'ன்னு.''

''நிறுத்திட்டானு?'' என்றான் ஆர்வத்தோடு.



பட்டுப் புடவைகளை அடிக்கடி ட்ரைக்ளீனிங் செய்வதால் புடவைகள் சீக்கிரம் நைந்து போகும். புடவைகள் வீணாகாமல் இருக்கவும் ட்ரை க்ளீனிங் மாதிரி இருக்கவும் சுலபமான முறை:

சீயக்காய்க் கொட்டை என்று கேட்டால் கடையில் கிடைக்கும். தெலுங்கில் இது குங்குடுக்காய் என்று சொல்வார்கள். கோலி குண்டு மாதிரி லேசான பழுப்புக் கலரில் இருக்கும். உள்ளே கருப்பாக, குண்டாகக் கொட்டைகள் இருக்கும். இந்தக் காயைப் பத்துப் பதினைந்து எடுத்து நசுக்கிக் கொட்டையை எறிந்து விட்டு மேல் தோலை மட்டும் சிறிது வெது வெதுப்பான நீரில் ஊற வைக்கவும்.

கால் மணி கழித்து அந்தத் தோலை இரண்டு உள்ளங்கைகளில் தேய்த்துக் கசக்கினால் நல்ல நுரை வரும். அதில் தேவையான தண்ணீர் ஊற்றி பட்டுப் புடவையை ஊற வைக்கவும். அதிக நேரம் ஊறினால் சாயம் ஒட்டும். கொஞ்ச நேரம் கழித்து புடவையை கசக்கித் தண்ணீரில் அலசவும். புடவையில் உள்ள எண்ணெய்க் கறை கூட போகும். பிறகு மிகக் கொஞ்சமான கஞ்சியில் பத்து நிமிஷம் ஊறவைத்து, காயவைத்து இஸ்திரி செய்யவும்

பட்டுப் புடவையைப் பூச்சி அரிக்காமல் இருப்பதற்கு கடைசியாக அலசும் தண்ணீரில் ஒரு ஸ்பூன் செரலின் விட்டு கசக்கி அலசவும்.

—நிர்மலா தணிகாசலம்

''நிக்கலை. விபரீதமாப் போச்சு. இரண்டு பேரும் அப்புறம் குசுகுசுன்னு பேச ஆரம்பிச்சாங்க.''

அவள் நிறுத்தினாள். அவள் கண்கள் இப்போது எவ்வளவு கலங்கியிருந்தன! அவற்றின் மத்தியில் சொல்ல முடியாத சோகம் ஒன்று தனித்து உருவாகி இருந்தது.

''அப்புறம்?'' என்று அவன் கேட்க விரும்பினான். ஆனால் வார்த்தை வரவில்லை. முகம் தான் பேசிற்று.

''அப்புறம் சாயங்காலம் கோவிலுக்குப் போறேன்னு ஆரம்பிச்சாங்க! என்னாலே தடுக்க முடியலே. அவ அம்மா கிட்டே சொல்லிப் பார்த்தேன். அவளும் கேட்டுப் பார்த்தா. 'கோவிலுக்குப் போறது உனக்கு என்ன?' என்று வந்தது ஒரு போடு போட்டுட்டா....

அவள் சிந்தனை இப்படி எங்கேயோ மாறி கொடுத்தது. வாய் கோணியிருந்தது.

என்னவோ பேச எடுத்தாள். முடியவில்லை.

''ரெண்டு பேருமா வேட்டா வந்தா. பத்து மணி ஆயிடுத்து...''

அவன் இழைத்துக் கொண்டிருந்தான்.

''...அந்த வேளையிலே கோவில் கூட மூடியிருக்கும். எனக்குக் கோபம் வந்துட்டுது.''

அவன் உடம்பில் ஏதோ பூடகமான சலனம் தெரிந்தது. உடம்பை இழுத்து அவன் நிறுத்தி வைத்திருப்பது போலத் தோன்றியது ''அப்பு...'' என்று சொன்னான். அதற்கு மேல் ஒரு இனமில்லாத சத்தம். வெளுத்து வந்த புரள் போலக் கீழே குவியலாய் விழுந்தாள்.

''ராகு'' என்றான் அவன். நிலைவாசலில் ஓடி, விலாப்புறம் இருந்த வண்டிப்பறைக்கு ஓடி, ஒரு செம்பு நிறையத் தண்ணீர் கொண்டு வந்தான்.

பட் பட் என்று அவள் முகத்தில் அடித்தான்.

அவள் கண் மெல்ல விழித்தது.. அவனைப் பார்த்ததும் கூச்சம்தான் வந்தது தன்னை மீறிய பிரயாசையுடன் சீக்கிரம் எழுந்து நின்று ''ஒன்றுமில்லை ஒன்றுமில்லை'' என்றாள்.

அம்மாள் அவளை பீதியோடு பார்த்தாள். அவளுடைய உடம்பு இன்னும் உதறுவது நன்றாகப் புரிந்தது. ''உட்கார்றியா?'' என்றாள்.

''ஒன்றுமில்லை. களைச்சிருந்தேன். இப்படி சாஞ்சுக்கறேன்.''

பாப்கார்ன் செய்வது எப்படி?

popcorn விதை கடைகளில் கிடைக்கிறது. அதைக் கொஞ்சம் வாணலியிலோ அல்லது குக்கர் அடியிலோ எடுத்து எண்ணெய் விட்டு எண்ணெய் காய்வதற்கு முன்னமேயே பாப்கார்ன் விதையை எண்ணெயில் அமிழுமாறு போடவும். விதைகள் எல்லாம் எண்ணெயில் தோய்ந்தது போல் இருக்க வேண்டும். பிறகு வாணலியை அல்லது குக்கரையோ அடுப்பில் வைக்கவும். முதலில் தீ கடுமையாக இருக்கலாம். பாப்கார்ன் வெடிக்க ஆரம்பித்ததும் விட்டுத் தீயை மிதமாக வைக்கவும். கடுகு வெடிப்பது போல் வெடிக்கும். வெடிப்பு ஓசை அடங்கிய பிறகும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி விடவும். மிளகாய்ப் பொடி. மஞ்சள் பொடி. உப்புத் தான் தேவையான அளவு கலந்து பாப்கார்னில் தூவிவிட்டால் பாப்கார்ன் ரெடி. இது 5 நிமிடத்தில் தயாராகும். அதிக எண்ணெயும் பிடிக்காது.

—ஹேமா ஸ்ரீராமன்

சுவரோடு சாய்ந்தாள்.

அவன் அவள் கண்ணைப் பார்த்தான். அதற்குள் எத்தனை மாளிகைகள், பூந்தோட்டங்கள் பொழில்கள், நந்தவனங்கள். அத்தனையையும் கனவில் கட்டியிருந்தான் அவன். ஒரு காலத்தில் வந்து அவைக் குடியேற்ற நினைத்திருப்பான். ஆனால் இப்போது...

அவனால் ஊடுருவிப் பார்க்க முடிந்தது. அந்த மாளிகைகள் புதுசாக இருந்தாலும் ஜீவனற்று, சோபையற்று, வெறும் சூன்ய லோகம் போல இருந்தது. ஒரு இடுகாட்டு வெறுமை என்றுகூடச் சொல்ல வேண்டும்.

அவள் ஒரு பெருமூச்சு எறிய, ''சொல்லுங்க!'' என்றான் அவன்.

கண்ணை ஒரு விநாடி மூடி யோசித்தாள் அவள். பிறகு, ''என்ன சொன்னேன்... ஆ..'' என்றாள்.

அவள் குரல் இப்போது ரொம்பரொம்பப் புதுசாக இருந்தது.

''ஆமா! எனக்கு ரொம்பக் கோபம் வந்தது. கன்னும் பின்னும் வென்று திட்டிட்டேன். அவன் இனிமேலே இப்படி நடத்துக்கிட்டா நான் வீட்டை விட்டுப் போயிடுவேன். உன் பாடு 'உன் அம்மா பாடு'ன்னேன். பயந்துட்டா.

அடுத்த நாள் என் தோளைக் கட்டிக்கிட்டு அழுதா. பாஞ்சாலி கோவில்லே தெருக் கூத்துப் பார்க்கப் போனேன். அதுலே சேட்டாயிடுத்து... ரங்கநாதனோட வெறும் சிநேகம்தான் வேறு எதுவுமில்லை என்று சத்தியம் பண்ணிச் சொன்னா... அழுதா....''

அவள் தன்னை மீறியும் கீழே சரிந்து உட்கார்ந்தாள். அவன் மார்பு விம்மிக் கொண்டிருந்தது. அவன் முகத்தில் சந்தோஷ மின்னல் ஒரு நொடி. அழுகை மின்னல் ஒரு நொடி...

''அப்புறம் இன்னொரு ரகசியத்தையும் சொல்லு...''

அவள் சட்டென்று நிமிர்ந்தாள்.

''அதைச் சொன்னேன்னு உனக்கு எப்படி இருக்குமோ தெரியாது....''

அவள் அவனைச் செதுக்கும் பார்வை பார்த்தாள். அவன் அவளுடன் அவளை மறு பார்வை பார்த்தான்.

''வந்தது என்ன சொன்னு தெரியுமா?... என் மனசு ஏது பேதோதான் அக்கா. அவ ஜோத்தான் ரொம்பப் பிடிச்சிருக்கு. நான் பண்ணிக்கிட்டா அவளைத்தான் பண்ணிப்பேன். ஆனா அவன் சொல்லாமக் கொள்ளாமல் போயிட்டானேன்னு சொன்னா.''

அவன் உடம்பில் ஒரு துள்ளல்! கண்ணிலிருந்து சூடான பாஷ்பங்கள் உதிர, ''சொன்னாளா, அப்படிச் சொன்னாளா?'' என்றான். அவனால் அவன் விம்மலைத் தாங்க முடியாமல் கட் கட் என்று இருமினான்.

''நீ மிலிட்டரியிலே சேர்ந்துட்டே. வீட்டிலே சும்மா இருக்க முடியலை. அம்மா எத்தனை வீட்டிலே உழைச்சுப் போடுவா? போயிட்டே

அவள் தழதழப்போடு "சொல்லிட்டுப் போயிருப்பேன்!... எனக்கு அவமானமா இருந்தது. ஊரிலே இப்படி எஸ்.எஸ்.எல்.சியோடு போகிற பிள்ளை கிடைக்கலே கிடையாது. வந்தனுக்கு அடிமட்ட ஏழ்மைத் தனத்தைக் காட்ட விரும்பவில்லை.... அவன் என்னைக் கேட்டானா?..." என்றாள்.

"கேட்டானாவா? கேட்டு கேட்டு மாய்ஞ்சு போயிட்டா. அப்புறம் அமெரிக்காவுக்கு மேல் படிப்புக்கு அழைப்பு வந்தபோதுகூட போறதுக்குச் சந்தமா இஷ்டப்படலே. அப்புறம் நீ வேறே ஊருக்கு வராமலே இருந்துட்டியா. வேற வழியில்லாம அமெரிக்கா போயிட்டா! அப்புறம் ரெண்டு மூணு வருஷம் கூட எனக்கு எழுதிக்கொண்டிருந்தா. அப்புறம் எல்லாம் நின்னுபோச்சு"

அவனுக்குத் துக்கமும் மகிழ்ச்சியும் வெயிலில் மழை போல் ஒருங்கு அடித்தது.

அவனது இதயத்தில் ஒரு மூலையில் தரிசாக விடப்பட்டிருந்த பூமியில் குளிர் மழை விழுந்து கொண்டிருந்தது.

"அப்புறம்?" என்றான் அவனே ஆவலோடு.

"அப்புறம்" என்று அவள் இழுத்தாள். "பல வருஷமா எந்தச் செய்தியும் கிடையாது. பராபரியாகக் கேள்விப்பட்டேன். இப்போ கிட்டுங்கல் வர்றதோடு சரி! அதுவும் இரண்டு வருஷமா இல்லே. நான்தான் என்ன செய்யறதுன்னு தெரியாம இந்த வீட்டை பராமரிச்சுண்டு வரேன்...."

"பதினெட்டு வருஷமாச்சில்லே?"

"ஆமாம்!"

"அம்மா அப்பா என்ன ஆனாங்க?"

"அம்மா இந்த ஊரிலேயே போயிட்டா! அப்பா அமெரிக்கா போய்ப் போனார்."

"அப்புறம்?"

எத்தனை அப்புறங்கள்!

"அப்புறம் அவள் எத்தனை நாள் தனியா இருப்பாள்? யாரையோ அமெரிக்கனைக் கல்யாணம் கட்டிக்கிட்டான்னு கேள்வி..."

"அமெரிக்கனையா?"

"ஆமா! துணை வேண்டாமா? அதுக்குத்தான்! அங்கேயே ஓடி போயாச்சு! வேறே என்ன செய்ய முடியும்?"

அவன் மனத்தில் வந்தனாவைப் பற்றி பெரிய இரக்கம் உருவாகியிருந்தது. ஒரு தனிப் பெண்ணாக, அப்பா அம்மா துணை இல்லாத பெண்ணாக, எவ்வளவோ கஷ்டங்களையும் துக்கங்களையும் சமாளித்து வாழ்க்கையில் போராடி முன்னுக்கு வந்து கடைசியில் களைத்துப் போகும் வேளையில் அவள் மனத்தில் நினைத்தவன் அவளுக்குக் கிட்டாமலேயே இருந்தால் கடமைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து ஒரு அமெரிக்கனையே திருமணம் செய்து கொண்டிருப்பாள்! பாவம் அவள் வேறு என்ன செய்வாள்!

அவன் எழுந்தான்.

மனம் கொஞ்சம் தெளிந்தாலும் உள்ளே அதன் சஞ்சலங்கள் விலகவில்லை.

ஒருவேளை ரணத்தை மாற்றுவதற்கு வந்து, புது ரணத்தைச் சம்பாதித்துக்கொண்டு விட்டானோ!

ஒவ்வொரு அறையாகச் சென்றான்.

இரண்டைக் கடந்து மூன்றாவதற்கு வந்ததும் "இதன் சாவி கெட்டுப் போயிடுத்து. உள்ளே சப்பு, சவறு, ஒடிஞ்சது, ஒடியாதது குடும்பப் போட்டோ கிட்டோ எல்லாம் இருக்கு...."

"சாவி இல்லையா?" என்று தாபத்தோடு கேட்டான் அவன்.



"இல்லே. கெட்டுப் போச்சு."

அவன் அந்த அறையின் சன்னல் பக்கம் போனான்.

அவள் முன்னே நடந்தாள். அடுத்த தாழ்வாரம் போனதும் திரும்பிப் பார்த்தாள்

"வாரியா?" என்றாள் அவள்.

சன்னலிலிருந்து சட்டென்று விடுபட்டு அவன் வந்தான்.

தாழ்வாரத்தைத் தாண்டினார்கள். அதன் பிறகு முற்றம். பின் கட்டு. சமையலறை பாத் ரூம். கொல்லே.

தோட்டத்தின் தரையில் அவன் இடறி விழுந்தபோது அவள் அவனைப் பார்த்தாள். "உனக்கு ஒன்னும் இல்லியே!" என்று கவ லைத்தோடு கேட்டாள்.

"இல்லே. கொஞ்சம் களைப்பு!" என்றான் அவன். அவள் சமாதானமடையவில்லை. அவ ளது மூச்சு அவனுக்குத் நிழலாக இருந்தது.

பெரிய ஊது உலை போல் இழுத்து இழுத்து வந்தது.

பின்னர் இருவரும் திரும்பினார்கள்.

வீடு முழுவதையும் மீண்டும் கடந்து வாச லுக்கு வந்தார்கள்.

வராந்தாவில் இறங்கியதும் அவன் நின் றான். ஒரு யுகம் ஜென்மத்துக்குள் அவன் போய்விட்டுத்திரும்பியது போல் ஓர் உணர்வு தோன்றியிருந்தது.

"எல்லா இடமும் பார்த்தேன். ஒரே ஒரு அறையை மட்டும் நீங்கள் திறக்கலே" என் றான் அவன்.

"ஓ! அதுவா?" என்று திகைப்புடன் கேட் டாள் அவள். "அந்தச் சாவி மட்டும் என் கிட்டக் கிடையாது. குடும்ப ஞாபகார்த்தங் களையும் போட்டோக்களையும் உள்ளே வச் சிருக்கா! பத்திரமா இருக்கணும்னு."

அவன் பேசவில்லை. ஒரே ஒரு பார்வை மட்டும் பார்த்தான். முகத்தில் ஒரு விசித்திரமான வேதனை [redacted] மறைவாகப் படர்ந்தது.

> தோசைக்கும் பச்சரிசி மட்டும் கூப போடுப்பவர்கள் அரிசியை [redacted] றவைப்ப தற்கு முன் லேசாக வறுத்துவிட்டு வெந்நீர்விட்டு [redacted] றவைத்தால் தோசை மிகவும் மெத்தென்றும் வாசனையாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும். வெந்நீரில் ஊற வைப்பதால் மற்றொரு லாபமும் உண்டு உரலில் அரைப்பவர்களுக்கு அரிசி சிக்கா மல் அரைபடவும் வேலை தெளிக்காமலும் இருக்கும். —வத்சலா

"வரேன்" என்றான்.

ஒரு கனமான தேரைத் திருப்புவது போல் உடம்பைச் சிரமத்துடன் திருப்பினான். பதட்டமான கால்களை [redacted] ன்றி நடக்க ஆரம் பித்தான்.

ஒவ்வொரு அடியும் தரையில் பாரமாக விழுந்தது.

மெள்ள மெள்ள மேடு ஏறித் தெருவை சேர்ந்ததும் அந்த அம்மாள் திடீரென்று ஓடிவந்தாள்.

"ராகு.....ராகு....."

அவசரமாக வந்து பாதையில் இருந்து எதையோ பொறுக்கிக் கொண்டு அவனை அணுகினாள்.

"ராகு.....ராகு..... இதை விட்டுட்டுப் போறியே... இந்தா..."

நடக்கும்போது அவன் கையிலிருந்து விழுந்த அந்த லாக்கெட்டை அவனிடம் கொடுத்தாள் பொன் சங்கிலி கோர்த்து அதில் அழகாக இருந்தது.

அவன் வெறுப்பிலோடு திரும்பினான். ஒரு இளப்பமான புன்னகையை ஓட விட் டான்.

"வச்சுக்குங்க!" என்றான் கண்ணீரோடு. "அது அவள் கொடுத்தது... ஒரு விநாடி கூட என் உடம்பை விட்டுப் பிரிஞ்சது இல்லே. ஆனா... இப்போ... உள்ளே அந்த அறை பூட்டப்பட்டிருந்ததே அதன் சன்னல் தள்ளி னால் திறந்தது. உள்ளே அந்த போட்டோ வைப் பார்த்துட்டேன்"

"பார்த்துட்டியா?" என்று வாய்க்குள் ளேயே முணு முணுத்தாள் அவள்.

அதில் வந்தனாவும் ரகுவும் திருமணத் தம்பதிகளாகத் திகழ்ந்த பெரிய அளவு போட்டோ தொங்கிக் கொண்டிருந்தது.

அதை அவன் பார்க்க வேண்டாம் என்று தான்.....

"நல்லெண்ணத்தோடு நீங்கள் இட்டு கட்டிய கற்பனையை நான் மறக்க மாட் டேன்... சொல்றேன். ஒரு ஆண் மாதிரி ஒரு பெண்ணுக்குக் காதலே ஆழம் வரா இல்லே... அது ஒரு துரதிர்ஷ்டம்... நான் வரேன்....."

அவன் கல் போல் நின்றான்.

அவன் கனமான பாதங்களைப் பூமியில் அழுத்தித் தள்ளாடி நடந்து போனான்.

தீப்பில் எதிலும் திரும்பிக்கூடப் பார்க்க வில்லை.

கண்களை மூடினான்.

இமையை மீறி நீர்த் துளிகள் தரைதன என்று கொதித்து வழிந்தன.

ரணத்தைச் சிறிது ஆற்றலாம் என்று வந் தான். இப்போது புது ரணம் மட்டும் வர வில்லை. உள்ளம் முழுவதும் ரணங்களாக மாறிவிட்டது.

அதை அவனும் இனிக் குணப்படுத்த முடியுமா? ●

பிரிட்டானியா
பால் பிஸ்கட்



வளரும் குழந்தைகளுக்கு
சுவையான துணை



சத்துமிகுந்த,
சுவையான
பிரிட்டானியா
மில்க் பிக்கிஸ்

லின்டாஸ் BBC.MB-3-172-TM

Regd. No. TN MS (R) 231



ஸ்ரீராம் அளிக்கும் புது வருடப் பரிசு!

10 கிராம் வெள்ளிப்பதக்கம்*

இது கைராசியுள்ள ஸ்ரீராம் புது வருடத்தில் அளிக்கும் இனிய வாய்ப்பு!

ஸ்ரீ வெங்கடாசலபதி ஸ்ரீ விநாயகர், ஸ்ரீ லக்ஷ்மி திருஉரு பதித்த வெள்ளிப் பதக்கங்களில் நீங்கள் விரும்பியதைப் பரிசாகப் பெறலாம்.

பரிசு பெறுவது எப்படி?

உங்களுக்கு ஏற்ற திட்டங்களைப் பட்டியலில் காணலாம். ரூ. 3000 அல்லது அதற்குமேல் செலுத்தி, எத்திட்டத்திலும் சேரலாம். எதில் சேர்ந்தாலும் வெள்ளிப் பதக்கம் பரிசு உண்டு.

நேரிடையாக நீங்களே சேர்ந்தாலும், இன்னொருவர் அறிமுகப்படுத்தினாலும் உங்களுக்குப் பரிசு உண்டு. அறிமுகப் படுத்துவோர்க்கும் பரிசு உண்டு. எத்தனை டெபாஸிட்டுகள் செய்தாலும் அத்தனை பரிசுகள் பெறலாம்.

இச்சிறப்புப் பரிசு பிப்ரவரி 7, 1983 வரை மட்டுமே!

நம்பிக்கை—நாணயம்—அனுபவம்— உங்கள் டெபாஸிட்டுக்கு உத்திரவாதம்: ஸ்ரீராம் இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ் மக்களின் முழு நம்பிக்கையைப் பெற்றது. இந்த நிறுவனம் மோட்டார் வாகனங்களைத் தவணை முறையில் வாங்குபவர்களுக்குக் கடன் உதவி செய்கிறது. இத்துறையில் 15 வருட அனுபவமும் திறமையும் மிக்கவர்களால் நிர்வகிக்கப்படுகிறது.

வட்டி விகிதம் ▶ / டெபாஸிட் காலம் ▼	மாதாமாதம் வட்டி பெற	6 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை வட்டி பெற	மொத்தமாக வட்டி பெற
1 ஆண்டு	14.0%	15.0%	15.5%
2 ஆண்டுகள்	14.5%	16.0%	17.5%
3 ஆண்டுகள்	15.0%	17.0%	20.0%

* ஸ்ரீ வெங்கடாசலபதி/ ஸ்ரீவிநாயகர்/ ஸ்ரீலக்ஷ்மி திருவுரு பதித்த இப் பதக்கங்கள் உங்கள் பூஜை அறையிலும், பணப் பெட்டியிலும் பாதுகாக்க உகந்தவை.

உங்கள் டெபாஸிட்டை அனுப்பும் முகவரி:

ஸ்ரீராம் இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ்

தலைமை அலுவலகம்.
123, அங்கப்ப நாயக்கன் தெரு, சென்னை 600 001 போன்: 28545/37890

கிளைகள்:
- தி. நகர்: 54, வடக்கு உஸ்மான் சாலை, தி. நகர், சென்னை 600 017
- அண்ணா நகர்: A7, அண்ணா நகர் ரவுண்டானா (கனரா பாங்க் அருகில்), சென்னை 600 102
- மயிலாப்பூர்: 21, கிழக்கு மாட வீதி, மயிலாப்பூர், சென்னை 600 004
- பெங்களூர்: பிருந்தாவன் டவர் (Cellar Floor), 70/1, மிஷன் ரோடு, பெங்களூர் 560 027.

SHRIRAM INVESTMENTS
YOUR FINANCIAL FRIEND IN NEED